# 28-CHK020 - Brain Gym® 1

| | |
|---|---|
| Beginn | Freitag, 04.02.2028 |
| Preis | 300,00 € |
| Dauer | 2 Tage |

Brain-Gym® ist der bekannteste Teil der Edu-Kinestetik® und bedeutet Gehirngymnastik.
Du erlernst die pädagogische Grundlagenmethode der Kinesiologie, die vorwiegend zum Verbessern von Gedächtnis- und Lernleistungen sowie dem Optimieren von Lernprozessen aller Art eingesetzt wird. Die angewandten Techniken können helfen, Stressauswirkungen zu vermindern, sowie mögliche Lernblockaden zu erkennen und zu bearbeiten. Zentrale Gehirnfunktionen werden durch Bewegungsbalancen aktiviert und damit kann Lernen wieder zu einem natürlichen und selbstverständlichen Geschehen werden. Brain-Gym® ist geeignet für Kinder und Erwachsene jeden Alters. Wesentliche Arbeitsfelder sind z.B. Probleme der Auge- Hand- Koordination, Handicap mit Rechts- Links-Schwächen, erschwertes Zuhören und Erfassen von Lerninhalten, Ausdrucksschwierigkeiten, Konzentrationsmängel, Vergesslichkeit und geschwächtes Selbstwertgefühl. Im Kurs erlernst du Techniken, um sie mit Betroffenen in Einzeltherapie oder Gruppenarbeit anzuwenden. Brain-Gym® ist eine Methode der begleitenden Kinesiologie und setzt keine Heilerlaubnis voraus.

**Inhalte:**
Grundlagen des Brain-Gym®

Die fünf Schritte des Lernens
Muskeltest und Selbstwahrnehmung
Lernstile
Entwickeln persönlicher Ziele
Brain-Gym® – Bewegungsübungen
Eigenständiges Balancieren

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 04.02.2028 | 09:00 - 18:00 Uhr | Limbach-Oberfrohna , Chemnitzer Str. 19 |
| 05.02.2028 | 09:00 - 18:00 Uhr | Limbach-Oberfrohna , Chemnitzer Str. 19 |