

Life Kinetik®

Gehirn-Entfaltung mit Spaß



Training

mit wöchentlich 1 Std. verbessern sich

- geistige und körperliche Beweglichkeit
- Konzentration, Auffassungsgabe, Lern- & Merkfähigkeit
- Reaktionsvermögen, Entscheidungsfähigkeit
- visuelle und auditive Wahrnehmung
- Koordination und Psychomotorik
- und nicht zuletzt Belastbarkeit und Stressresistenz

Erlebnis-Vortrag

Infos zur Wirksamkeit und praktische Übungen

Spannend, spielerisch, einfach!

Es ist faszinierend, dass man mit diesem Training so viel erreichen kann.

Wie läuft ein Life Kinetik -Training ab?

Wir überraschen unser Gehirn mit ungewöhnlichen Aufgaben und Bewegungen. Die Übungen sind einfach, aber niemals langweilig, und spielerisch kann jeder damit seine körperliche und geistige Beweglichkeit fördern. Das erhöht den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Gemeinsam macht es viel mehr Spaß als allein. Als Trainerin helfe ich über Zweifel hinweg und weiß, worauf es ankommt. Auch innerhalb einer Gruppe, können die Übungen durch kleine Veränderungen individuell angepasst werden, so dass jeder optimal trainieren kann.

Welchen Nutzen hat das spezielle Training?

Unsere Lebensumstände verändern sich permanent. Oft sind wir mit ganz neuen Dingen konfrontiert oder mit vielen Informationen gleichzeitig. Wenn Neues ausprobieren mit einer positiven Erfahrung verbunden ist, erzeugt unser Körper das Glückshormon Dopamin. Das wird gebraucht, um neue Verknüpfungen der Gehirnzellen zu bilden.

Durch das Training verbessern sich Stimmung, Konzentration, Auffassungsgabe, Lern- und Merkfähigkeit, Reaktionsvermögen, Entscheidungsfähigkeit, Stressresistenz, Koordination und Psychomotorik. Es hat sogar nachgewiesene positive Auswirkungen auf innere Anspannung, Depression, Diabetes Typ II, Demenzvorsorge und vieles mehr.



Life Kinetik in Ihrer Organisation - das Highlight zum Gesundheitstag, als Aktivteil bei Veranstaltungen, oder als Teamtraining.

Die Möglichkeiten des Gehirns besser nutzen zu können bedeutet, die unterschiedlichsten Anforderungen und Aufgaben leichter und entspannter zu meistern.



! Nähere Infos zu den verschiedenen Möglichkeiten von Vorträgen und Trainings, so wie aktuelle Termine erhalten Sie bei:

Karla Pense

Lizensierte Life Kinetik-Trainerin
Trainerin und Beraterin für Stressbalance
Tel.: 0361 - 60 12 872
kontakt@balance-und-resilienz.de
www.balance-und-resilienz.de

