

# Brain Gym®/Gehirngymnastik

## viel mehr als „nur“ Übungen

**Brain Gym®** heißt Gehirngymnastik und ist ein Teilbereich der **Kinesiologie**

Brain Gym® kommt aus der Edu-Kinestetik (*Herausziehen von Potentialen*) und verbindet :

- Erkenntnisse der Gehirnwissenschaften mit
- Techniken aus der Chiropraxis,
- Heilpädagogik,
- Erfahrungen von Lernzentren. und
- beinhaltet eine Reihe von lustigen, lebendigen und belebenden Übungen

**Mit Brain Gym® können Sie spielerisch und leicht Ihre Fähigkeiten und Stärken herausfinden und zum Leben erwecken.**

### Inhalt:

- Integration von beiden Gehirnhälften
- Brain Gym® Balance (= Ausgleich von Stress-Situationen):
- Was bewirken Brain Gym® Balancen?
- Brain Gym Übungen
- Brain Gym® Ausbildung
- Mein Tipp: Machen Sie „Die Denkmütze“
- Sie möchten gerne mehr über Brain Gym® erfahren?
- Kontakt

### Evelyn Jamnig

0688/8696492

[evelyn.jamnig@bewegungsreich.at](mailto:evelyn.jamnig@bewegungsreich.at)

[www.bewegungsreich.at](http://www.bewegungsreich.at)



# Brain Gym®/Gehirngymnastik

## viel mehr als „nur“ Übungen

**Brain Gym®** heißt Gehirngymnastik, ist ein Teilbereich der **Kinesiologie** und kommt aus der Edu-Kinestetik (*Herausziehen von Potentialen*)

Ein zentrales Thema von Brain Gym® ist die

### **Integration von beiden Gehirnhälften**

- Die linke Gehirnhälfte steht für die Logik und den Verstand
- die rechte Gehirnhälfte für die Emotionen

**Bei Herausforderungen ist es wichtig mit beiden Gehirnhälften zu reagieren – also mit Verstand und Gefühl.**

Sie kennen sicher das berühmte „*Brett vorm Kopf*“ – wenn Sie Ihr Wissen nicht zu dem Zeitpunkt, wo sie es brauchen abrufen können. Oder es fällt Ihnen schwer in Problemsituationen Lösungen zu finden und Sie fallen in alte Verhaltensmechanismen zurück ...

Die Ursache dafür ist, dass Sie sich im Stressmodus befinden, eine Gehirnhälfte „abschaltet“ und Ihre beiden Gehirnhälften nicht mehr miteinander vernetzt sind.

Wenn Ihre beiden Gehirnhälften miteinander verbunden sind, dann können Sie

- ✓ Ihr Wissen besser abrufen,
- ✓ es fällt es Ihnen leichter Entscheidungen zu treffen,
- ✓ Lösungen zu finden und
- ✓ Klarheit betreffend Ihrer Ziele zu bekommen und diese auch umzusetzen.

**Brain Gym® Balancen** und **Brain Gym® Übungen** helfen Ihnen beide Gehirnhälften zu verbinden, Ihr Potential zu erkennen und zu leben und unterstützen Sie sowohl im Alltag als auch in Krisenzeiten.

Zusätzlich lernen Sie negativen Stress abzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken. Sie werden belastbarer und haben „mehr Power für den Tag“.

## ● **Brain Gym® Balance** (= Ausgleich von Stress-Situationen):

Bei einer Brain Gym® Balance wird nach einem Gespräch ein Ziel konkretisiert und die Balance, welche dem Ziel förderlich ist, mit dem Muskeltest herausgefunden.

Dabei kommen die **26 Brain Gym® Übungen** und manchmal noch zusätzlich das Rollenspiel zum Einsatz um den Vorher – Nachher Effekt besser zu spüren.

## ● **Was bewirken Brain Gym® Balancen?**

- ✓ Sie bekommen Klarheit und finden heraus, was Sie wirklich wollen, um Ihren eigenen Weg selbstbestimmt zu gehen
- ✓ Sie entdecken Ihr Potential
- ✓ Sie können besser planen und umsetzen
- ✓ Sie verändern störende Verhaltensweisen und Einstellungen – Veränderung beginnt immer bei einem selbst und hat dann erst Auswirkung auf das Umfeld
- ✓ Sie gehen mit Stress-Situationen, wo Sie aufgeregt sind besser um und verhindern das „Brett vor dem Kopf“ (Z.B. bei Prüfungen, Vorstellungsgesprächen, Vorträgen, wenn Sie in der Öffentlichkeit eine Rede halten soll ....).
- ✓ Sie lernen, dann wenn es darauf ankommt, sich zu Konzentrieren und Ihre Leistung zu zeigen.

## ● **Brain Gym Übungen**

sind eine Reihe von lustigen, lebendigen und belebenden Übungen, die verschiedenen Bereich des Gehirns aktivieren.

Diese Übungen sind immer und überall einsetzbar, ganz egal, wie alt oder wie fit Sie sind.

Ganz unter dem Motto „sich regen bringt Segen“

- Regen diese Übungen Ihre Gehirntätigkeit an (bessere Denk- und Merkfähigkeit)
- Verbessern Ihre Seh- und Hörfähigkeit
- Ihren Schlaf
- Stärken Ihr Immunsystem und
- Bauen negativen Stress ab



➔ Nach dem Ansatz des Begründers dieser Technik, **Dr. Paul Dennison**, gibt es „keine Lern- und Leistungsunfähigkeit, sondern nur Lern-Blockaden“, die mit speziellen Brain Gym® Übungen aufgelöst werden können.

**Dr. Paul Dennison prägte den Leitsatz: „Bewegung ist das Tor zum Lernen.“**

## Brain Gym® Ausbildung ...

In dieser **AUSBILDUNG** lernen Sie, wie Sie andere Menschen und sich selbst unterstützen können, um verschiedene Herausforderungen des Lebens besser und stressfreier zu bewältigen.

Diese Ausbildung ist für jederfrau/jedermann. Es sind keine speziellen Voraussetzungen notwendig und Sie können das Gelernte für sich selbst, Ihre Familie, Freunde usw. anwenden.



Zusätzlich eignet sich die Brain Gym® Ausbildung auch für alle, die sich beruflich neu orientieren wollen und gerne mit Menschen arbeiten.

### **Die Brain Gym® Ausbildung besteht aus 3 Modulen.**

In diesen 3 Seminaren lernen Sie **11 Balancen** (= Ausgleich von Stress-Situationen) kennen, die Ihnen helfen diverse Stressthemen aufzulösen, auszugleichen und ihre Ziele zu erreichen.

Weitere Lerninhalte sind das Erlernen des **Muskeltests**, sowie **26 Brain Gym® Übungen**.



### **Mein Tipp: Machen Sie „Die Denkmütze“**

**Probieren Sie diese Brain Gym® Übung gleich aus**



Entfalten Sie sanft mit Daumen und Zeigefinger Ihre Ohren. Beginnen Sie oben und streifen am Ohr entlang nach unten. Ziehen Sie dann sanft am Ohrläppchen. 5 bis 10-mal wiederholen.

Diese Übung stärkt Ihre Ohren und verbessert die Aufmerksamkeit, das Hinhören, Verstehen und Merken, zusätzlich werden ca. 400 Akupunkturpunkte aktiviert.

Viel Spaß und Erfolg!



## **Sie möchten gerne mehr über Brain Gym® erfahren?**

### **Mein Angebot für Sie:**

#### **Brain Gym® Balancen/ Einzelberatungen**

Nutzen Sie die Möglichkeit für ein kostenloses „Wegweiser-Gespräch“:

Ich biete monatlich 4 neuen Interessenten je ein kostenloses Wegweiser-Gespräch an.

In diesem Kennlerngespräch, das ca. ½ Stunde dauert, durchleuchten wir gemeinsam Ihre aktuelle Situation und besprechen eine mögliche weitere Vorgangsweise.

#### **Brain Gym® Ausbildung**

#### **Workshops und Seminare für Firmen**

### **Kontakt**

**Evelyn Jamnig**

0688/8696492

[evelyn.jamnig@bewegungsreich.at](mailto:evelyn.jamnig@bewegungsreich.at)

[www.bewegungsreich.at](http://www.bewegungsreich.at)

