



BRAINKINETIK®

Die Bewegungsmethode mit Hirn seit 1999

Ein Überangebot an Informationen und Angeboten machen es einem inzwischen immer schwerer seine Ziele zu verfolgen und zu erreichen. Genau genommen haben wir kein Erkenntnisproblem, sondern vielmehr ein Umsetzungsproblem. Ablenkung und Angst sorgen dafür, dass Menschen sich entweder nicht trauen etwas in Angriff zu nehmen oder wenn sie es dann mal tun, ihr Vorhaben nicht zu Ende bringen. Die gute Nachricht ist: Das lässt sich ändern! Denn unser Gehirn ist formbar. Und weil dem so ist, können wir unser Gehirn trainieren. Mit BRAINKINETIK®, der Bewegungsmethode mit Hirn. Probier's doch einfach mal.



PROBIER'S AUS!

Ziele erreichen

Sport- und Bewegungsbegeisterten bietet BRAINKINETIK® eine Bewegungsmethode mit systematischer Anleitung zur Erreichung sportlicher und persönlicher Ziele. Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Übung. Daher handelt es sich bei den BRAINKINETIK® Übungen auch um ganz besondere Bewegungen.

Methode mit Modell

Auf Grundlage des BRAINKINETIK® „Brain-Body-Behavior Modells“, fordern wir das Gehirn mittels merkwürdigen und vor allem neuartigen dreidimensionalen Körperbewegungen, in Kombination mit

kognitiven Aufgaben heraus, die zur Bewältigung und Lösung erforderlichen Nervenverbindungen im Gehirn herzustellen. Mit den damit bewusst erzeugten Stressreaktionen lernt unser Gehirn mit der Zeit immer besser umzugehen. Angelehnt an die Natur, folgen wir dabei natürlichen Gesetzen und Prinzipien.

Einfach Genial!

Das geniale daran ist, dass die auf diese Weise gewonnenen Nervenverbindungen sich für sämtliche Denk- und Arbeitsprozesse nutzen lassen.

„Auch wenn die Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen

Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden.“ (Rathey und Hagermann, 2009)

Positive Muster

Mit BRAINKINETIK® wandeln wir auf spielerische Art und Weise stressbehaftete, limitierende und hinderliche Muster in emotional positiv aufgeladene Muster. Die neuen Verbindungen (zwischen Nervenzellen im Gehirn) bieten im Ergebnis neue Lösungswege, die es uns ermöglichen in beruflichen, sportlichen, schulischen oder privaten Situationen entsprechend angemessen handeln und (re)agieren zu können.

Die auf dem Weg zum Ziel (zur Übung), gemachten Erfahrungen stärken zudem unser Durchhaltevermögen „Ich schaffe

es.“, Selbstbewusstsein „Ich kann es.“ und unser Selbstvertrauen „Ich traue es mir zu.“

Ganzheitlich fit

Und nebenbei sorgt BRAINKINETIK® aufgrund der körperlich komplexen Bewegungsaufgaben dafür, dass man körperlich und geistig fit bleibt, koordinativ besser und flexibler wird und die sogenannte Ermüdungswiderstandsfähigkeit stärkt.

Interessiert? Dann probiere doch einfach mal eine der unzähligen BRAINKINETIK® - Übungen aus. Viel Spaß dabei!

Kontakt:
www.brainkinetik.online
info@brainkinetik.online