

## **Gehirnaktivierung und Alpha-Entspannung für Erwachsene: der Weg zu Gesundheit und einem freieren und leichteren Leben!**

Das Gehirnaktivierungs-Training nach powerbrain® ist ein ausgereiftes und ganzheitliches Konzept. Es ist eine effiziente Methode, um Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern und lebenslange Vitalität zu erlangen.

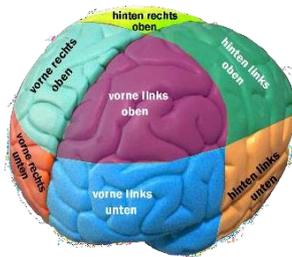


## Warum „Gehirnaktivierung“?

Viele Menschen sind heutzutage am Anschlag. Die Anforderungen im Beruf und im Alltag werden immer größer. Die globalen Krisen sorgen für ein Gefühl der Unsicherheit und der Hilflosigkeit. Dies alles verursacht Stress. Die Folgen sind Schlafmangel, Herz-Kreislauf- Krankheiten, Angststörungen, Hautkrankheiten, Gewichtsprobleme, Depression und Burnout, um nur einige zu nennen. Durch das Training erhöht sich die Anzahl der synaptischen Verbindungen im Gehirn. Dies wiederum führt zu einem entspannteren Umgang mit Stress und zur Reduzierung stressbedingter Symptome.

## Wie funktioniert das Training?

Heute weiß man, dass nicht – wie lange angenommen – die Anzahl der Gehirnzellen für Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und Intelligenz entscheidend ist, sondern die **Anzahl der synaptischen Verbindungen im Gehirn**. Im Gegensatz zum sog. „Gehirnjogging“, wie z.B. bei Sudoku oder Kreuzworträtsel, wo bereits vorhandene Gehirnzellen trainiert werden, werden durch diese Methode der Gehirnaktivierung neue synaptische Verbindungen im Gehirn geschaffen. **Diese neu geschaffenen Verbindungen bleiben ein Leben lang erhalten!**



## Ziel des Trainings

- Allgemeine Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Demenz- und Burnout-Prävention
- Reduktion stressbedingter Beschwerden, u.a.
  - Herz-/Kreislaufprobleme
  - Schlafprobleme
  - Konzentrationsprobleme
  - Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme
  - Mangelnde Energie, ständige Müdigkeit
  - Mangelnde Motivation
  - Schwierigkeiten im Umschalten von einer Aufgabe zur anderen
  - Burnout
  - Geschwächtes Immunsystem
  - Übergewicht

## Inhalt und Durchführung



Das Training ist eine Kombination **aus Bewegungs- und Koordinationsübungen, kognitiven Herausforderungen und Alpha-Entspannungsübungen**. Niemand muss irgendetwas können, schaffen oder erreichen! Allein durch das Ausprobieren der Übungen (kaum jemand kann sie auf Anhieb) werden neue synaptische Verbindungen im Gehirn geschaffen.

Auf Basis der modernen Gehirnforschung, der Bioenergetik, der Kommunikationswissenschaft und der Erfahrung aus dem Leistungssport, verhilft diese Methode der Gehirnaktivierung zu besserer Konzentration und mehr Kreativität, zur Reduktion der Fehlerquoten, Erhöhung der Stressresistenz, kurz: zu mehr geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Sog. **Alpha-Entspannungstechniken** werden eingebaut, damit sich das Gehirn von der Anstrengung erholen kann („Der Muskel wächst in der Pause, nicht während der Anstrengung“!). Durch die bewusste Nutzung der Alpha-Entspannung lernen Sie, beide Gehirnhälften auf Knopfdruck zu synchronisieren. Warum ist das wichtig? Je synchroner die Gehirnhälften, desto wohler fühlen Sie sich und desto leistungsfähiger sind Sie.

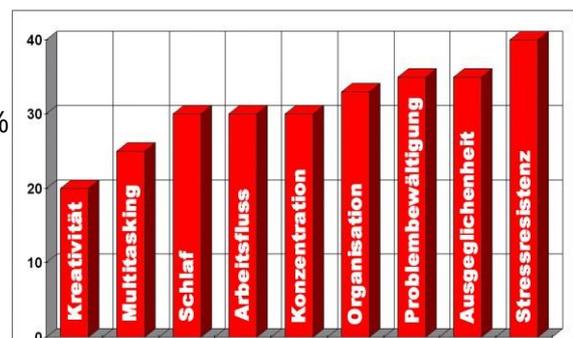
Die Analyse Ihrer **Wahrnehmungskanäle** hilft Ihnen dabei, zu erkennen, welcher Wahrnehmungstyp Sie sind (visuell - auditiv - kinästhetisch) und wie Sie bezüglich der Verarbeitung von Informationen „ticken“. Mit einfachen Techniken lernen Sie, Stresssymptome abzubauen und Ihre Kommunikation zu verbessern.

### Wirkung bei Erwachsenen (Statistik in % der Teilnehmeranzahl)

Nach dem Training verbesserten sich bei 90 % der Teilnehmer mindestens zwei der hier aufgeführten Bereiche.

Zusätzlich reduzierten sich Fehlerquote und Krankentage.

Die Befragungen wurden ca. 3 Monate nach dem Training durchgeführt.



Ein großes Repertoire an Übungen steht zur Verfügung. Die Bewegungen sind leicht sportlicher Natur, dementsprechend sollte bequeme Kleidung mit Sportschuhen getragen werden (oder auch barfuß). Durch die Kombination von leichter Bewegung und Entspannung wird ein Effekt erzielt, der sofort spürbar ist. Zusätzlich wird durch ein spezielles Augentraining die Wahrnehmung in hohem Maß verstärkt.

**Ein schöner Nebeneffekt: Das Training macht viel Spaß, Sie bewegen sich und lernen neue Leute kennen.**

**Auf geht´s!!!**

**Kurs „Gehirnaktivierung“, Preis 260 €/Person  
4 x 2,5 Std. (6 – 10 Teilnehmer)**