

Wirkung des Life Kinetik Trainings

Allgemein

- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbständigen Arbeitens

Im Beruf

- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- mehr visuelle Wahrnehmung und bessere Aufmerksamkeit
- Erhöhung der "geistigen" Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung
- Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter

Im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Verbesserung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

In der Schule

- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Das Lernen ist leichter, Gelerntes wird schneller abgerufen
- Lesen, Schreiben und Konzentration verbessern sich
- Umsetzung von Textaufgaben in eine Rechnung verbessert sich



Es gibt so viele Dinge, die wir tun können, damit wir uns besser fühlen. Lassen Sie uns das Potential abrufen, das uns die Schöpfung mitgegeben hat. Das Potential, das wir in uns tragen und mit Spaß und Leichtigkeit freisetzen können. Lassen Sie sich nicht von Vergangenen zurückhalten, ziehen Sie sich nicht in Ausreden und Stillstand zurück, sondern lernen Sie mit Herausforderungen spielerisch umzugehen und eröffnen Sie für sich neue Horizonte. Gern unterstützen wir Sie bei diesem Vorhaben und geben Ihnen die dafür notwendige Hilfestellung an die Hand.

Ihr Matthias Bruhn (Inhaber)
Life Kinetik Premium Trainer PRO



Bruhn Life Kinetik
Matthias Bruhn
Schauenburgerstraße 116
24118 Kiel

Telefon 0431-5606-195
Fax 0431-5606-295
Mobil 0151-46325239
Mail post@bruhn-lifekinetik.de
Web www.bruhn-lifekinetik.de

Bruhn Life Kinetik®

...und der Stress hat Pause!

Die Life Kinetik Formel:

Wahrnehmung
+ Gehirnjogging
+ Bewegung

= mehr Leistung

www.bruhn-lifekinetik.de



Halten Sie die beiden Bälle vor dem Körper, werfen diese dann parallel zueinander hoch, überkreuzen die Hände und fangen die Bälle wieder. Dann werfen die überkreuzten Hände die Bälle wieder parallel zueinander hoch, die Hände lösen das Überkreuzen auf und fangen die Bälle wieder. Und wenn Sie das ein bisschen beherrschen, bekommen Sie in meinen Kursen die nächste Variante gezeigt. Probieren, lachen, aber nicht automatisieren!

Life Kinetik...

...nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert, umgekehrt und zwingt somit durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente das Gehirn, neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden. Neue Synapsen werden gebildet und das für die Motorik, die Kreativität, das Lernen und die Motivation wichtige Dopamin wird produziert. Dadurch steigt die Produktivität und gleichzeitig reduziert sich die Fehlerquote.

- ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen
- stellt dem Körper nicht alltägliche, visuelle und koordinative Aufgaben
- ist Gehirnjogging mit Bewegung, welches durch ungewöhnliche und nicht automatisierte Übungen zu einer Vernetzung von Gehirnstrukturen führt
- verknüpft Körperbeherrschung, visuelle Wahrnehmung und Arbeitsgedächtnis zur Verbesserung des Multitaskings
- ist Spaß und eine teambildende Maßnahme mit hoher Effektivität
- ist Gesundheitsvorsorge durch Bewegung und Gehirntraining
- ist einfach und genial: sportlich, spaßig, sensationell

Was können Sie erwarten

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Kurzum: Die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns steigt. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 6 Jahre oder 80 Jahre alt sind.

Trainingsumfang

Um nachhaltige Erfolge bezüglich Ihres körperlichen und mentalen Vermögens zu erzielen, muss das Life Kinetik Training regelmäßig durchgeführt werden. Ein Kurs geht über 12 Wochen mit einem Training von einer Stunde pro Woche und findet in einer Gruppe mit maximal 20 Teilnehmern statt. Beim Training wird keine Übung länger als 10 Minuten durchgeführt und die Automation wird durch immer neue Varianten innerhalb der Übung vermieden.

Es ist auch möglich an Probestunden teilzunehmen, denn die praktische Erfahrung durch ein 60-minütiges Training ist der einfachste Weg, sich von der positiven Wirkung der Übungen zu überzeugen.

Wir bieten

- Gruppentraining
- Familientraining
- Personal Training
- Führungskräfte training
- Vorträge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 10-Minuten Bewegungspause (Lizenz)
- Age Management
- Gesundheitstage
- Gehirndominanztests
- Impulsparts (Kurztrainings)
- Schule der Zukunft

...durch den Life Kinetik Trainer PRO

- Einzelanalysen*
- Teamanalysen*
- Gehirndominanztests*

*darauf aufbauend Premium Einzel- und Teamtrainings



Die Termine finden Sie unter:
www.bruhn-lifekinetik.de/events/