

# Brain Gym ©

## Lern-Kinesiologie

Einfache Bewegungen aktivieren bestimmte Gehirnareale und fördern so Konzentration und entspanntes Lernen

### Dieser Kurs eignet sich für

- Pädagog\*innen, Betreuer\*innen und Eltern zur Anwendung mit ihren Schützlingen
- Therapeut\*innen, welche die Methode in ihre Arbeit einbeziehen wollen
- Erwachsene zur Selbsthilfe

**Brain Gym© I: Fr/Sa 2./3. Mai 2025**

**Brain Gym© II: Fr/Sa 29./30. August 2025**

9:00 - 17:30 Uhr, pro Kurs 14 Stunden

**420.-** pro Kurs, inklusive Handbuch + Zertifikat

Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl beschränkt

**Brain Gym ©** ist Englisch und bedeutet Gehirngymnastik. Es basiert auf den Erfahrungen der angewandten Kinesiologie, der Gehirnforschung und der Meridianlehre der chinesischen Medizin.

Brain Gym© gehört zu den Grundkursen der Kinesiologie-Ausbildung. Die Übungen können auch ohne Muskeltest von Menschen jeden Alters angewendet werden.

### **Lernziele und Themen:**

- Brain-Gym©-Übungen (Energieübungen, Mittellinienbewegungen, Längungsübungen)
- Positive Haltung zum Lernen, Stressabbau
- Hand-, Augenkoordination
- Aktionsbalancen für Sehen, Hören, Schreiben
- Dennison-Lateralitäts-Bahnung
- Muskeltest und Wahrnehmungsfähigkeiten

**Brain Gym© I** legt den Schwerpunkt auf die Verbesserung der Zusammenarbeit der Gehirnhemisphären (rechts-links).

**Brain Gym© II** erweitert und verfeinert das Verständnis von Gehirn und Körper auf 3 Dimensionen: Lateralität (rechts - links), Zentrierung (oben – unten), Fokussierung (vorne – hinten).

Die Kurse können auch einzeln gebucht werden. Brain Gym II setzt die Kenntnisse von Brain Gym I voraus.

Erfüllt die Weiterbildungskriterien von EMR und ASCA