



Brainwalking

Aktueller denn je ist dieser Trend: Denken und Bewegen und dabei das Gehirn fit machen. Das liest sich ganz einfach.

Doch gehen, auf den Weg achten, zuhören, die Übung verstehen und dann noch ausführen: Entscheidend beim MAT-Brainwalking ist die geistige Aktivität.

Schon die alten Philosophen wussten, dass Gehen die Gedanken klärt und die Problemlösung einen anderen Ansatz bekommt. Mit Bewegung an der frischen Luft wird das Gehirn besser durchblutet und der Sauerstoff gibt einen extra Kick!

Der Unterschied zum normalen Wandern oder Gehen ist beim MAT Brainwalking die gezielte geistige Aktivität.

Gemeinsam gehts besser!

Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit. In netter Gesellschaft an der frischen Luft mit viel Spaß kleine Aufgaben lösen, wird ein Steilpass für den Grips. Die rationale Seite unseres Denkapparats freut sich über diese Aufgabe: Verdoppeln sie z.B. alle Zahlen ab zwei: 2 ...4...8...16...Wie weit kommen Sie? Wem es leicht fällt, in Bildern zu denken, punktet bei der Frage: Was fällt Ihnen zu Italien ein?

Unerschöpflich sind begleitende Aufgaben für ein heiteres Gedächtnistraining.

Brainwalker denken besser

Bewegung fördert die kognitive Leistung. Ob jung oder alt: Die positive Wirkung auf das Denken ist schnell spürbar.

4.000 Nervenzellen pro Finger senden Signale ans Gehirn und aktivieren viele Gehirnzellen. So bekommen Fingerübungen eine entsprechende Bedeutung.

Übungen für Koordination, Reaktion, Gleichgewicht, Beweglichkeit sorgen für gute Laune

Mit allen Sinnen

Die Sinne werden unterwegs gefordert. Über die Sinne kommen die Reize ins Gehirn. Besonders reizvoll werden das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken – in der Natur und vor allem beim Brainwalking.

Gedächtnis

Last but not least gibt's unterwegs Tipps fürs Gedächtnis und besseres Denken.

Brainwalking – ein reizvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen mit Bewegung. Probieren Sie es doch einmal aus! Sie werden begeistert sein!

Pausen-Aktivität

Veranstalter profitieren, wenn sie gezieltes Brainwalking bei Tagungen als Einstieg, zur Pause oder als after-work auf der Basis des mentalen Aktivierungstrainings anbieten. Das ist bestimmt effektiver für unsere grauen Zellen und die mentale Fitness als literweise Kaffee und dazu Zigaretten! Mit Brainwalking erhalten Ihre Konzentrationsfähigkeit, die Kreativität und das Gedächtnis neue Impulse!

Info:

Zwei Ausbildungszentren zum MAT@Brainwalking-Trainer nach der wissenschaftlichen Methode der Gesellschaft für Gehirntaining e.V., (GfG) derzeit Deutschlands größtem Verein zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit, gibt es:

Informationen über Ursula Bissinger, 08221-5718, bissinger@t-online.de; www.top-im-kopf.info

Detail-Informationen über Voraussetzungen, Ablauf, usw. erhalten Sie bei der GfG in Ebersberg: 08092 -864 930, www.gfg-online.de.



Informationen über Voraussetzungen, Ablauf, usw. erhalten Sie bei der GfG in Ebersberg: 08092 -864 930, www.gfg-online.de.

Ursula Bissinger