

*Gabriele
Danielak*



- Coach (erew-Institut, NLP-Ausbildungs-Institut Ruhr)
- Stressmanagement (GKM-Institut, Prof. Kaluza, Marburg)
- Entspannungstrainerin (Autogenes Training, VdPP; Progressive Muskelentspannung, Ärztekammer NRW)
- Gedächtnistrainerin (BVGT)
- Life Kinetik Trainerin (Isartal-Seminarzentrum, Horst Lutz)
- Sonderschulpädagogin

Tätigkeitsbereich:

Coach und Trainerin im privaten und betrieblichen Bereich mit den Schwerpunkten

- Stressprävention - Stressmanagement - Entspannung
- Selbstmanagement
- ganzheitliches Gehirntraining

Infos & Anmeldung

Tel: 02103 - 212 68
Fax: 02103 - 286 559
E-Mail: info@gd-coaching.de
Web: www.gd-coaching.de

Weitere Angebote:

Coaching

- Stressbewältigung, Burnout
- Eigene Fähigkeiten, Ressourcen erkennen und persönliche Ziele entwickeln
- Umgang mit Konflikten
- Zeitmanagement
- Selbstmanagement

Ganzheitliches Gehirntraining

- Wahrnehmung schärfen
- Konzentration steigern
- Merkfähigkeit erhöhen
- logisches, assoziatives und kreatives Denken fördern

Entspannungs-Training

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Phantasiereisen
- Atementspannung



Auch Ihr Gehirn hat noch Entwicklungspotential...



Life Kinetik Gehirntraining



Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Unser Gehirn hat an die 100 Milliarden Nervenzellen. Jeder nutzt diese anders, aber keiner nutzt das Potential seines Gehirns auch nur annähernd aus.

Der entscheidende Faktor für die effektive Nutzung ist die Anzahl der Verknüpfungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen. Und hier hat jeder von uns ein enormes Entwicklungspotential, das es auszuschöpfen gilt. Aus dem Wissen der modernen Gehirnforschung, der Psychomotorik, der Bewegungslehre und verschiedener Sportarten ist Life Kinetik als ideales Training des Gehirns entstanden.

Wo setzt das Training an?

Wir wissen, dass unser Gehirn den Körper steuert. Life Kinetik nutzt die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse, dass das Gehirn sich auch durch Bewegung des Körpers trainieren lässt.

Mit einer Vielzahl von Bewegungsübungen und Denkaufgaben wird das Gehirn "gezwungen", neue Vernetzungen (Synapsen) zwischen den Gehirnzellen (Neuronen) zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit und Flexibilität des Gehirns. Dadurch steigt die Produktivität und gleichzeitig reduziert sich die Fehlerquote.

Anders als beim Sporttraining ist es nicht das Ziel, die Aufgaben zu "können" und eine Automatisierung der Bewegungsabläufe zu erreichen. Es geht vielmehr darum, dem Gehirn neue, ungewohnte Aufgaben zu stellen.



Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude!

Das Life Kinetik-Training setzt keine Vorkenntnisse voraus und ist körperlich kaum belastend. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind.

Bereits bei einem nur einstündigen Training pro Woche profitieren Erwachsene durch eine verbesserte

- Merkfähigkeit
- Erinnerungsfähigkeit
- Stressresistenz
- Multitaskingfähigkeit
- Problembewältigung
- Organisation
- Kreativität
- Körperkoordination

Kinder profitieren durch

- höheres Selbstbewusstsein
- mehr Selbständigkeit
- mehr Ordnung
- größere Geduld
- mehr Fröhlichkeit
- erhöhte Konzentration
- größere Konsequenz
- verbesserte schulische Leistungen

Ihr Einsatz und Ihr Nutzen

Mit nur 1 Stunde sanften und Spaß machenden Bewegungsübungen pro Woche fördern Sie Ihre körperliche Entspannung und emotionale Stressreduktion, verbessern die Körperkoordination und profitieren von Ihrem leistungsfähigeren Gehirn.

Sie werden zufrieden feststellen: Dieser Einsatz lohnt sich wirklich!

Die Statistik

Im Rahmen eines Trainingsprogramms von 10 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97% der Kinder und 91% der Erwachsenen in mindestens einem der oben aufgeführten Bereiche. Bei den Erwachsenen erhöhte sich zusätzlich die Produktivität bei deutlich reduzierter Fehlerquote.

