

«Bewegung macht Hirn»

Der Vortrag dauert eine Stunde (Zeitraumen ist anpassbar)

Inhalt:

Vorstellung der Referentin und ihren Bezug zum Thema

Was ist Brain-Gym, Begründer – Biografie – Entstehungsgeschichte

Funktionen der rechten und linken Gehirnhälfte

Ziel von Brain-Gym

Vier Bereiche der Übungen

Training und Vorstellung von 13 Übungen: so geht es (mit piktographischer Darstellung), möglichen Varianten und deren Wirkungen

Am Schluss erhält jeder Teilnehmer ein Handout zum Vortrag mit allen 13 Übungen zu Brain-Gym

Zu meiner Person:



Als selbstständige Kinesiologin freue ich mich, Kinder, Jugendliche und Erwachsene in meiner Praxis in St. Gallen zu begleiten.

In einem Teilzeitpensum arbeite ich nebenbei als Pflegefachfrau im Bereich der Klinik für Medizinische Onkologie und Hämatologie am Kantonsspital St. Gallen.

Zum Ausgleich von meinem Alltag geniesse ich es seit vielen Jahren, regelmässig Laufsport in der Natur zu machen.

Ich bin Mutter von zwei Kindern und überzeugt davon, dass wir das ganze Leben Lernprozesse erfahren. Die Thematik «Lernen und die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Gehirnforschung» hat mich begeistert und dazu veranlasst, mich vertieft mit Brain-Gym, einer Technik der Kinesiologie, zu befassen.

Gerne gebe ich mein Wissen und die Erfahrungen mit Brain-Gym weiter. Ich freue mich, wenn Kinder, Jugendliche und Erwachsene selbst die ausgleichende Wirkung der Übungen erfahren, diese selbstständig in den Alltag integrieren, dadurch leichter lernen und selbstbewusster den eigenen individuellen Weg gehen können.