

# Mentaltraining für Kinder und Erwachsene

Mehr Leistung und Freude in Schule, Beruf und Freizeit. In einer Welt, in der die Anforderungen stetig steigen und Stress, ADHS bei Kindern und "Burnout" bei Erwachsenen allgegenwärtig sind, bietet powerbrain ein effektives Mentaltraining, um den täglichen Denkprozessen und Aufgaben leichter zu begegnen. Durch eine Kombination aus Bewegungsherausforderungen und der Alpha-Technik helfe ich deinem Gehirn, sich zu aktivieren und gleichzeitig zu entspannen. Das Training ist nicht nur effektiv, sondern macht auch großen Spaß.

Das Mentaltraining basiert auf fundierten Erkenntnissen aus verschiedenen Bereichen:

- Bioenergetik
- Alpha-Technik
- Moderne Gehirnforschung
- Kommunikationspsychologie
- Konzentrationstechniken
- Neurowissenschaft

Früher ging man davon aus, dass die Anzahl der Neuronen im Gehirn die Leistungsfähigkeit bestimmt. Heute wissen wir, dass die Anzahl der Verbindungen zwischen den Gehirnzellen entscheidend ist. Je mehr synaptische Verbindungen vorhanden sind, desto leichter fällt es, Herausforderungen wie Problembewältigung, Multitasking, Kreativität und Stressresistenz zu meistern. Kinder, die koordinative Sportarten betreiben, sind statistisch gesehen in der Schule leistungsfähiger als ihre nicht sportlichen Altersgenossen.

Die Trainingseinheiten umfassen:

- 10 Stunden verschiedene Koordinations- und Wahrnehmungsherausforderungen
- Zusätzliche Alpha-Entspannungseinheiten
- Koordination, visuelle Wahrnehmung, Augenbewegung und Entspannung sind Schlüsselemente des Trainingsprogramms.

## Der Trainingsumfang:

Das Ziel ist nicht die Automatisierung von Bewegungen, sondern die Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Daher wird das Entstehen neuer synaptischer Verbindungen durch stets neue Herausforderungen gefördert. Bei Kindern zeigt sich der gewünschte Effekt bereits nach wenigen Wochen Training von nur einer Stunde pro Woche. Um Überforderung zu vermeiden, wird nicht länger als eine Stunde am Stück trainiert, gefolgt von Alpha-Entspannungseinheiten. Bei Erwachsenen kann das Training in einem Block von 2 Tagen durchgeführt werden, da bereits mehr synaptische Verbindungen bestehen und das Training zudem äußerst unterhaltsam ist.

## Wirkungen des Trainings:

### In der Schule:

- Schnellerer Wechsel zwischen Aufgaben
- Übersichtlichere Lösungswege
- Leichteres Umsetzen von Textaufgaben in Rechnungen
- Verbessertes Lernvermögen
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Verbesserung von Lesen und Rechtschreibung
- Besseres Schriftbild und Ordnung
- Effizientere gleichzeitige Wahrnehmung von Informationen
- Konzentrationssteigerung
- Schnellere Wissensabfrage

### Im Beruf:

- Stressreduktion und verbesserte Stressresistenz
- Körperliche Entspannung und Ausgeglichenheit
- Verbesserte Konzentration und höhere Aufnahmekapazität
- Steigerung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Fehlern und verbesserte Arbeitsabläufe
- Bessere Eigenorganisation und Erinnerungsfähigkeit
- Erhöhtes Selbstbewusstsein und besseres Multitasking
- Förderung von Selbständigkeit und Kreativität
- Schnelles Abschalten nach Belastung
- Effizientes Umschalten zwischen Aufgaben

Bereit, mehr Leistung und Freude in Schule, Beruf und Freizeit zu erleben? Entdecke die transformative Kraft des Mentaltrainings für Kinder und Erwachsene. Lasse uns gemeinsam synaptische Verbindungen stärken und deine kognitiven Fähigkeiten maximieren.