



Brainwalking mit Elisabeth Ziegler

Brainwalking-was ist das eigentlich? Es könnte als Erlebnisspaziergang für das Gehirn bezeichnet werden, oder auch als Frischeckick für das Gehirn.

Es ist erwiesen, wer sich regelmäßig bewegt und dies möglichst an frischer Luft, der stärkt sein Herz-Kreislaufsystem und bleibt auch im Alter länger fit.

Wenn der Körper sich bewegt, funktioniert das Gehirn besonders gut. Durch die Aktivität wird es besser mit Sauerstoff versorgt und kann schneller und besser arbeiten.

Das Brainwalking kombiniert Denken mit Bewegung in der Natur.

Entscheidend beim Brainwalking ist die geistige Aktivität.

Während man durch die Natur geht, stellt der Brainwalking-Trainer einzelne Denkaufgaben, welche hauptsächlich auf dem mentalen AktivierungsTraining basieren.

Das MAT-Gehirnjogging ist eine vielfach wissenschaftlich überprüfte Methode des Gehirntrainings, welches den Arbeitsspeicher trainiert.

Bei den Übungen wird die Umgebung oft in die Übungen mit einbezogen,. Sieht man zum Beispiel einen **Sperling**, so wird dieses Wort von rückwärts buchstabiert, oder gefragt, wie heißt der 4te Buchstabe? Wie viele Buchstaben hat das Wort Sperling? Wie viele Vokale hat das Wort Sperling? Was für ein Wort ergeben die Buchstaben 8, 3, 4,7 Lösung **gern**.

Bewusst werden Gerüche wahrgenommen, wie Harz an der Baumrinde, Moose, Kräuter usw.



Unterwegs werden Steine, Blätter, Rinde usw. ertastet. Was sehen wir unterwegs? was hören wir? Was kann ich schmecken? Was rieche ich?

Es werden Alltagstipps vermittelt und Gedächtnisstrategien in die Praxis umgesetzt, so können Sie zum Beispiel nach dem Brainwalking noch alle Pflanzen benennen, die wir unterwegs bewusst angeschaut haben. Im Alltag können Sie mit dieser Strategie Termine, Namen, Vortragsablauf und anderes, was sie sich merken wollen behalten und abrufen.

Die sehr abwechslungsreichen, interessanten Übungen fordern das Gehirn und bringen das Gehirn auf Schwung, zudem machen sie viel Spaß. Informationen werden schneller verarbeitet und die Denkflexibilität und Merkfähigkeit gesteigert.

Brainwalking fördert

- **Konzentration-logisches Denken**
- **Fantasie-Kreativität**

- **Merkfähigkeit-assoziatives Denken**
- **Denkflexibilität-Neugierigkeit**
- **Koordination**
- **Spaß am Denken und Bewegen in der Natur**

Zielgruppen

Jeder der auch spazieren gehen kann, kann mitmachen

Gruppengröße mindestens 10 maximal 15 Teilnehmer

Beispiele für

- Spezielle Gruppen für Senioren, Berufstätige, Schüler,
- oder gemischte Altersgruppen
- oder als Clevere Kombination bei Seminaren, Betriebsausflügen, Kongressen, Meetings, Geburtstage usw.
nach der Mittagspause als „Frischekick für das Gehirn „
Individuelle Wünsche werden berücksichtigt.

Haben Sie Interesse für Ihre Veranstaltung ein "Brainwalking" zu buchen, dann fragen Sie einfach per E-Mail oder telefonisch an. Gerne unterbreite ich Ihnen ein unverbindliches Angebot.

Die festen Termine für 2012 stehen ab April im Netz.

Bei jedem Termin werden unterschiedliche Übungen gemacht, so gibt es immer wieder etwas Neues und es kommt keine Routine und Langeweile auf.



**Orte des Brainwalking: Bad Waldsee Stadtsee
Parkplatz Klosterhof**

Treffpunkt



**und Aulendorf im Stadtpark
großer Parkplatz bei der Schussental Klinik**

Treffpunkt

Anmeldung per mail , oder telefonisch

Dauer 1 Stunde

Kosten pro Person 7 Euro incl. Handout

Auf Ihr Kommen freut sich Ihre Brainwalking Trainerin

Elisabeth Ziegler