

# Zentrum für Naturheilkunde

## Heilpraktikerin Ida Wolsfeld

---

Firmungstr. 22-24  
56068 Koblenz  
Tel: 0261- 8896417

Spark. Koblenz  
BLZ 57050120  
Kto 22004808

## Educational Kinesiology / Edu - K

### Brain- Gym®

#### Gehirngymnastik

Diese Richtung in der Kinesiologie wurde in den letzten 20 Jahren von Dr. Paul Dennison eingeführt. Mit den Grundlagen aus dem Touch for Heath (gesund durch berühren), seinem Wissen aus den Bereichen der Gehirnforschung und seinen Erfahrungen als Leiter eines Heilpädagogischen Zentrums für Kinder in Kalifornien sowie den Kenntnissen seiner Frau, die als Tänzerin arbeitete, entwickelte er das Brain- Gym.

Lernen ( in jeder neuen Lebenssituation stressfrei und angemessen reagieren zu können) ist nicht nur eine Funktion des Gehirns, sondern die Informationen müssen durch die Sinne ( Bewegung beider Augen, Hören mit beiden Ohren, Hand-Augen/ Fuß- Augen- Koordination, Tasten, Fühlen) erfasst werden und zu den verschiedenen Hirnarealen weiter geleitet werden. Durch die Verarbeitung wird die Information als Gedächtnisleistung abgespeichert, oder sie führt zu einer adäquaten Handlung.

Mit einfachen körperlichen Übungen und Bewegungsbalancen werden die Reizleitungsbahnen und die Gehirnzellen aktiviert (oder wieder aktiviert), so dass das ganze Gehirn mit allen Dimensionen am Lernen beteiligt wird . Besonders tiefgreifende Veränderungen werden durch die Arbeit mit Zielen (z.B. wie möchte ich mit einer stressbehafteten Situation in Zukunft umgehen können), bestimmten Themen (z.B. das Thema meiner Erkrankung) und den dazu passenden Übungen erreicht.

Brain Gym- Übungen werden in sehr vielen Schulen, Sport- und Seniorengruppen präventiv mit großem Erfolg durchgeführt. Studien belegen die Verbesserung von Merkfähigkeiten, Erinnerungsvermögen, Lese- und Rechtschreibschwächen.

# Brain -Gym® I / Lateralität des Gehirns

## Inhalte:

In **Brain- Gym.â I** lernen wir die richtigen Ziele zu finden und sie nach bestimmten Kriterien zu formulieren. Exakte und richtige Ziele sowie Aufforderungen erzeugen Stress und blockieren das Gehirn und somit die positive Einstellung. Der Schwerpunkt liegt auf dem Überkreuzen der Mittellinie, die die linke logische und die rechte kreative Gehirnhemisphäre beide Körperseiten verbindet. Durch gezielte körperliche Übungen, die sehr einfach von Kindern und älteren Menschen ausgeführt werden können, wird über das Corpus Callosum die Bahnung hergestellt. Die neuronale Verknüpfung der beiden Gehirnhälften über die Mittellinie ermöglicht das Sehen mit beiden Augen, das Hören mit beiden Ohren und koordinierte Körperbewegungen.

Jede dieser Fähigkeiten ist die Grundlage zu Stressfreiem Lernen und anderen Aktivitäten. Diese bilateralen Fähigkeiten der rechten und linken Gehirnhälfte arbeiten im Zusammenspiel mit dem Mittelhirn ( Oben- Unten- Dimension ) und dem Hirnstamm ( Vorne- Hinten- Dimension).

16 Vollstunden; 12,00 € Kursmaterial

**Vorraussetzungen:** Keine

## Brain- Gym® II/Fokussierung und Zentrierung

### Inhalte:

Die Lateralität, die in **Brain- Gymâ I** integriert wurde, wird erweitert. Die Fokussierung (Hinten- Vorne- Dimension) des Hirnstammes wird in Verbindung mit zielen Ausgetestet. Ist diese Fähigkeit vorhanden, kann Vorausschauendes Denken angeborene, instinktive Überlebensreflexe lenken. Die Zentrierung ( Oben- Unten- Dimension) des Mittelhirns wird ebenfalls in Verbindung mit Zielen ausgetestet. Diese Fähigkeit dient der Balance, abstraktes Denken und Emotionen zu integrieren und erlerntes Wissen mit der eigenen Persönlichkeit zu verbinden. Erst wenn alle drei Dimensionen des Gehirns miteinander kommunizieren, ist stressfreies lernen möglich.

14 Vollstunden; 12,00 € Kursmaterial

**Vorraussetzung:** Brain- Gym® I

## Brain- Gym® II

Kursleitung: Ida Wolsfeld, Heilpraktikerin

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, und bringen Sie eine Woldecke, warme Strümpfe für den gemeinsamen Tisch Salate, kalte Platten usw. mit.

Anmeldungen unter

[IdaWolsfeld@aol.com](mailto:IdaWolsfeld@aol.com) / Tel: 0261-8896417 oder  
HP Ida Wolsfeld, Firmungstr. 22-24, 56068 Koblenz