

Brain Gym – übersetzt Gehirn-Gymnastik - ist eine Richtung aus der Kinesiologie, die sich vorwiegend mit dem Thema Lernen beschäftigt.



Ziel ist hierbei, die Gehirnfunktionen so zu aktivieren, dass integriertes Lernen wieder ganz selbstverständlich mit dem ganzen Gehirn und allen Sinnen stattfindet. Die Übungen bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

Es werden hier Bewegungs- und Entspannungsübungen gezeigt und geübt. Dazu gehört selbstverständlich auch die körperliche, z.B. Hand-Augen-Koordination, die Grob- und Feinmotorik, die soziale Kompetenz, die Steigerung der Konzentration

und der Aufmerksamkeit, entsprechend der eigenen Fähigkeiten. Einsatz vom Kleinkind bis zum Seniorenalter in Einzel- oder Gruppenarbeit.



so ähnlich sieht unser Gehi

Zufolge der Qualität des Gehirns (dem Durchschnittsprofil) werden die erlernten Aufgaben der Lebensführung nur in ein individuell und bedarfsgerechtem Maße zurück geführt. Das bedeutet ein einmaliges Ergebnis aus der Lebensführung, und