

Brain Gym®

BrainGym® bildet den Kern der Edu-Kinestetik (Edu-K) und wurde von Dr. Paul E. Dennison, einem Pädagogen, entwickelt. Diese Methode beruht auf der Erkenntnis, dass Bewegung das Lernen ermöglicht.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen einige Brain Gym®-Bewegungen kennen, die eine wirksame Methode zur Unterstützung von Lern-, Konzentrations- und kognitiven Leistungen sind. Durch leicht erlernbare Übungen, die aus koordinierten, überkreuzenden körperlichen Bewegungen bestehen, werden die motorischen und sensorischen Bereiche beider Gehirnhälften mechanisch aktiviert. Diese gezielten Bewegungen regen das Gleichgewichtssystem an, was wiederum zu Ausgeglichenheit führt.

Sowohl Erwachsene als auch Kinder profitieren von diesen Übungen. Die Vorteile von Brain Gym® werden auf einfache und unterhaltsame Weise dargestellt und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Zudem werde ich als Lerntherapeutin weitere Tipps geben um leseschwachen Schüler*innen zu unterstützen.