



Fit mit BRAIN-GYM®

im Rahmen der Volkshochschule St. Andrä – Wördern

ab Dienstag, 8. November 2011
9:00—10:00 Uhr

Kursbeginn: Dienstag, 8. November 2011, 9:00 Uhr

Kursdauer: 4 aufeinanderfolgende Dienstage,
9:00—10:00 Uhr

Kursleiterin: Zamal Melitta Huber

Kursort: Alter Kindergarten, Altgasse, Wördern

Kursbeitrag: € 60,—

Die leichten, einfachen Körperübungen von Brain-Gym® (Gehirngymnastik) aktivieren unseren Körper und unser Gehirn.

Das Motto : „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ .

Brain-Gym® hilft, die Aufgaben des täglichen Lebens besser zu bewältigen, leichter zu lernen und Freude an der Bewegung zu haben. Mit Brain-Gym® verbessert sich auch Konzentration, Gedächtnis, Körperkoordination und Kommunikation. Brain-Gym® kann von Personen jeden Alters durchgeführt werden.

Anmeldungen und Informationen: zamalreiki@yahoo.com.mx
oder Tel. 0680/31-67-693

7 gute Gründe, Brain-Gym® in Ihr Leben zu integrieren:

- Ich merke mir schwer Namen, Telefonnummern und Geburtstage.
- Ich übersehe Dinge oder schaue oft über einen Gegenstand hinweg, den ich suche.
- Ich lese unkonzentriert den Absatz zwei- oder dreimal.
- Ich habe unerledigte Dinge, die ich ständig verschiebe.
- Ich komme manchmal zu spät oder bin zu langsam.
- Mich überfällt die Lust, den Kühlschrank zu plündern oder ich falle über Süßigkeiten her.
- Ich kann mich schwer entscheiden, das belastet mich und ich sehne mich nach einer Entscheidung.

ZAMAL MELITTA HUBER ist zertifizierte **BRAIN-GYM®** - Instruktorin und Anwenderin, arbeitet mit Brain-Gym® seit 2002 und unterrichtet die Kurse Brain-Gym® I und II seit 2006.