

Brain Gym® 104 –

die 26 Brain Gym® Bewegungen

Bewegung, die dich stärkt



Müde? Gestresst? Nervös vor Prüfungen?

Mit einfachen Bewegungen kannst du deinen Kopf wieder freier bekommen, deine Konzentration unterstützen und neue Energie tanken – jederzeit und überall.

Das erwartet dich:

Du lernst alle 26 Brain Gym® Bewegungen kennen – einfache, gezielte Übungen, die Körper und Gehirn miteinander verbinden.

Jede Bewegung setzt unterschiedliche Impulse: Manche können die Konzentration unterstützen, andere helfen dabei, Anspannung loszulassen oder wieder mehr in die Balance zu kommen. Du erfährst, wie du sie gezielt im Alltag einsetzen kannst – beim Lernen, Arbeiten oder einfach dann, wenn du neue Energie brauchst.

Das bringt es dir:

- ✦ Mehr Klarheit, Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung
- ✦ Mehr Freude, Motivation und Gelassenheit
- ✦ Mehr Energie und Lebendigkeit im Alltag



Erlebe einen Kurs voller Bewegung, Spaß und Leichtigkeit – für alle, die Brain Gym® auf einfache, herzliche und erfrischende Weise kennenlernen möchten.

Kurs Details

Wann: 16. - 17. Oktober 2026

Freitag 13 - 21 Uhr und Samstag 9 - 17 Uhr

Wo: 6522 Prutz, Auweg 2

Kosten: € 290,00 inkl. Skript

Erika Krismer
Kinesiologin & Masseurin

Auweg 2, 6522 Prutz

Tel. +43 676 4318954

info@kinesiologie-erikakrismer.at, www.kinesiologie-erikakrismer.at