

Energie und vieles mehr für das Gehirn. Jonglieren.

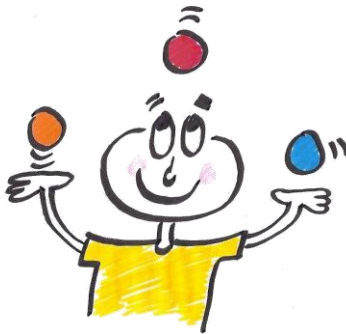
Täglich jonglieren wir mit zahlreichen Dingen: Informationen, Termine, Aufgaben, Projekte ... Kopfarbeiter und „Sitzberufler“ müssen beide Gehirnhälften optimal nutzen, um die täglichen Herausforderungen meistern zu können: Kreative Lösungen für Probleme finden, Konzepte und Ideen entwickeln sowie komplexe Situationen bestehen. Unsere beiden Gehirnhälften sind durch einen Balken mit etwa 300 Millionen Nervenleitungen verbunden. Das Jonglieren aktiviert den Informationstransfer genau dieser Nervenleitungen auf besonders nachhaltige Weise.

Und noch etwas bewirkt das Jonglieren: Jonglieren baut durch seine gleichförmigen Bewegungen Stress ab und setzt neue, natürliche Energien frei. Sie lernen spielerisch und dennoch wirksam, sich mit Selbstvertrauen auf Neues und auf Herausforderndes einzulassen. Beim Jonglieren-Lernen erfahren Sie Schritt für Schritt, Unsicherheit in Sicherheit zu verwandeln. Das Selbstvertrauen wächst. **Ein tolles Gefühl!**

Das Jonglieren hat viele nützliche Vorteile:

Die sanften Bewegungen fördern die Sauerstoffzufuhr und den Dopamin-Ausstoß im Gehirn. Dopamin wird auch als „Glückshormon“ bezeichnet. Dieser wichtige Botenstoff sorgt für einen positiven Gedankenfluss und bessere Merkfähigkeit.

Jonglieren ...



- ... sorgt für gute Stimmung
- ... macht müde Menschen munter
- ... stärkt das Selbstvertrauen
- ... erhöht die Lernmotivation
- ... lehrt uns, mit Rückschlägen positiv umzugehen
- ... fördert die Gehirnfunktionen
- ... fördert das Wachstum von Gehirnzellen
- ... hilft beim Entspannen und baut Stress ab
- ... verdeutlicht die Bedeutung von Loslassen
- ... steigert die Konzentrations-, Gedächtnis- und Denkfähigkeit
- ... bewirkt eine verbesserte Reaktionsgeschwindigkeit
- ... stärkt die Muskulatur von Oberarm, Rücken, Brust sowie den Sehnerv

Jonglieren ist eine aktive Pause. Schon 5 Minuten zwischendurch reichen aus, um die positive und beruhigende Wirkung zu erleben.

Nun denken Sie vielleicht „Jonglieren? Nein, das kann ich nicht“ oder „Ich bin mit Bällen immer so ungeschickt“? **Jeder Mensch kann jonglieren. Und in 60 Minuten kann es jeder lernen. Garantiert!**

Jonglieren ist wie Fahrrad fahren: Wenn einem jemand zeigt wie es geht, dann kann man auch Fahrrad fahren. Genauso ist es beim Jonglieren! Beim Jonglieren-Lernen lernt man das Lernen lernen. Ganz nebenbei. Beim Jonglieren-Lernen sind Sie Pendler zwischen bewusstem und unbewusstem Verhalten. Sie werden Ihre eigene Wahrnehmung erweitern und viel dazu lernen. Sie werden unbewusste Bewegungsabläufe kennen lernen, genau beobachten und auch spüren können, wie stark oder gering der innere Widerstand sein wird. All das stärkt die eigene Wahrnehmung und das mit jeder Übung – auch mit einer misslungenen Ausführung.

Wann werden Sie zum Jonglator?

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ (Seneca)

Weitere Informationen finden Sie unter: http://www.shift-thinking.de/stress_management.php

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*