

Vorträge Patienten und Interessierte

bereits durchgeführt!

Seit 2003 wurde der Vortrag

„90 Minuten die Ihr Rücken nicht vergessen wird“

über 100mal in unserer Praxis durchgeführt!

Insgesamt konnte ich den Rückenvortrag über 330mal in und außerhalb der Praxis halten und damit über 11 000 Zuhörer erreichen.

Am 16. November 2009 fand der Vortrag

„Wenn das Kausystem aus den Fugen gerät!“

in unseren Praxisräumen statt!

Als Referent konnte ich Dr.med.dent. Erich Wühr gewinnen. Mit über einhundert Zuhörern war der Vortrag bis auf den letzten Platz mit Interessierten gefüllt. Die Anwesenden waren von Inhalt und Präsentation begeistert.

An folgenden Tagen, 16-02./19.03./28.05./27.07 und 28.07.2009 führte Dr.med. Stefan Demel eine Vortragsreihe zum Thema

„Chronischer Schmerz!“

in unserer Praxis durch.

Die Vortragsreihe zum Thema Schmerz besuchten über zweihundert Zuhörer. Mit seinem multimodalen Schmerzkonzept konnte Dr. Demel den Anwesenden, darunter viele chronische Schmerzpatienten einen sehr guten alternativen Therapieweg aufzeigen.

www.dr-stefan-demel.de

Vortrag von Dr. med. dent. Erich Wühr am 10.02.2010 – Praxis H. Brüderlein

In diesem Vortrag gab der Referent einen Überblick über diese neuen Möglichkeiten der Krankheitsvermeidung (Prävention) und vor allem der Gesundheitsbildung (Salutogenese).

- Wie entstehen Unwohlsein und Krankheit?
- Wie entstehen Wohlbefinden und Gesundheit?
- Was haben Werte mit Gesundheit zu tun?
- Das Glücksprinzip?
- Warum Prävention zur Gesundheit nicht ausreicht?
- Wege zur Entwicklung und Ausschöpfung Ihres Gesundheitspotentials

"Krankheiten vermeiden und Gesundheit entstehen lassen - Neue Konzepte der vorbeugenden Medizin"

Die aktuelle Medizin ist geprägt von „Fremdinitiative“: Ein Arzt oder Therapeut – ein Fremder – behandelt einen Patienten. Der Patient selbst verhält sich passiv. Dabei könnte er selbst in den meisten Fällen viel mehr zu seiner Heilung und zur Verbesserung seiner Gesundheit beitragen. Und genau diese Tendenzen sind in der modernen Medizin erkennbar. Immer mehr medizinische Dienstleister zielen mehr auf Beratung und Coaching ab als auf Therapie. Sie vermitteln dem Patienten Wissen und Fähigkeiten, damit er eigenverantwortlich Krankheiten vermeiden und Gesundheit bilden kann.

www.zahnarztpraxis-dr-wuehr.de

Vorträge von Hubert Brüderlein, Physiotherapeut am 10. und 11.05.2010 – Praxis H. Brüderlein - Schmerzfrei durch Bewegung -

„Ein neues revolutionäres Bewegungssystem“



Zum Inhalt: Mangelnde und einseitige Bewegung ist einer der Hauptrisikofaktoren bei der Entstehung von Unwohlsein und Krankheit. Unser bestmöglicher Gesundheitszustand ist nur erreichbar, wenn die täglichen Bewegungsreize weitestgehend dem Bewegungsmuster entsprechen, an das der Mensch genetisch angepasst ist. Nur wer solche Bewegungen dauerhaft ausführt, kann unsere heutige Lebensweise gesund ausgleichen. • Wie durch innere Widerstände Arthrosen und Bandscheibenschäden entstehen! • Warum durch Krafttraining, teilweise die Beschwerden langfristig hervorgerufen werden! • Warum über die Muskulatur mit den richtigen Bewegungsreizen die meisten Schmerzen reduziert bzw. eliminiert werden können! • Lernen Sie ein revolutionäres Bewegungssystem kennen!

Vortrag von Dr. Stefan Springer D.O. Facharzt für Orthopädie/Dipl. Osteopath/Homöopath, Arzt für Naturheilkunde und Sportmedizin am 21. Oktober 2010 – Praxis H. Brüderlein

„Chronische degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates“

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

Chronische degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates nehmen stetig an Häufigkeit zu. Dazu gehören Arthrosen, Sehnenbeschwerden, degenerative Wirbelsäulenleiden, Fersensporn, Muskelansatzentzündungen, Kalkschulter und viele andere Beschwerdebilder.

Oft werden jedoch nur Symptome behandelt und bei vielen Erkrankungen wird häufig nur eine – wenn überhaupt kurzfristige Besserung der Beschwerden erreicht.

In diesem Vortrag ging Herr Dr. Stefan Springer auf klassisch orthopädische Gesichtspunkte wie auch auf eine naturheilkundliche Betrachtung der chronischen Probleme am Bewegungsapparat ein.

Vortrag von Peter Böhm, Dipl.-Biologe, Heilpraktiker und LnB-Painless Therapeut am 07. Februar 2011 – Praxis H. Brüderlein

„Gesund und schlank durch individuell richtige Ernährung“

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und werden ausführlich erläutert:

Individuell ernähren und medizinisch gesund abnehmen

Trotz unzähliger Diäten fällt es vielen Menschen schwer, ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Schuld daran ist meist der Stoffwechsel, der bei jedem Menschen einzigartig ist.

Um optimal funktionieren zu können, benötigt er eine maßgeschneiderte Ernährung. Und genau das macht das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm möglich.

Das Ergebnis der Stoffwechsoptimierung:

- medizinisch gesund abnehmen ohne Kalorienzählen und Hungergefühl
- gesteigerte Vitalität und Leistungsfähigkeit
- mehr Gesundheit und ein gutes Körpergefühl
- die Zellernährung verbessert sich, der Säure-Basen-Haushalt wird ausgeglichen, Ablagerungen in den Gelenken werden abgebaut.

Vortrag von Katrin Kroneder Physiotherapeutin und Peter Novak am 26. Januar 2012 – Praxis H. Brüderlein

„Trinken Sie gesund“

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und werden ausführlich erläutert:

- Was haben Kopf- und Migräneschmerzen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Sodbrennen, Krämpfe, Energielosigkeit, Bluthochdruck, Verdauungs- und Herzbeschwerden etc. mit Wassermangel zu tun?
- Warum wir teilweise den Wassermangel nicht spüren und die Durstsignale des Körpers falsch interpretieren?
- Warum Kaffee, Tee, Bier und Cola zur Austrocknung im Körper führen kann?
- Sie erfahren, welche ernsthaften Schäden im Körper entstehen, wenn zu viele Freie Radikale das Kommando übernehmen?
- Warum ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt eine absolut notwendige Grundlage für ihre Gesundheit ist.
- Welche zwei Faktoren ein gutes Trinkwasser auszeichnet?
- Wie Sie langfristig beim Wassertrinken Geld sparen können und keine Wasserträger mehr schleppen brauchen.

Vortrag von Katrin Kroneder Physiotherapeutin und Peter Novak

am 7. Februar – Praxis H. Brüderlein

„Trinken Sie gesund“

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und werden ausführlich erläutert:

- Was haben Kopf- und Migräneschmerzen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Sodbrennen, Krämpfe, Energielosigkeit, Bluthochdruck, Verdauungs- und Herzbeschwerden etc. mit Wassermangel zu tun?
- Warum wir teilweise den Wassermangel nicht spüren und die Durstsignale des Körpers falsch interpretieren?
- Warum Kaffee, Tee, Bier und Cola zur Austrocknung im Körper führen kann?
- Sie erfahren, welche ernsthaften Schäden im Körper entstehen, wenn zu viele Freie Radikale das Kommando übernehmen?
- Warum ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt eine absolut notwendige Grundlage für ihre Gesundheit ist.
- Welche zwei Faktoren ein gutes Trinkwasser auszeichnet?
- Wie Sie langfristig beim Wassertrinken Geld sparen können und keine Wasserträger mehr schleppen brauchen.

Vortrag von Katrin Kroneder Physiotherapeutin und Peter Novak am 6. März 2012 – Praxis H. Brüderlein

„Trinken Sie gesund“

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und werden ausführlich erläutert:

- Was haben Kopf- und Migräneschmerzen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Sodbrennen, Krämpfe, Energielosigkeit, Bluthochdruck, Verdauungs- und Herzbeschwerden etc. mit Wassermangel zu tun?
- Warum wir teilweise den Wassermangel nicht spüren und die Durstsignale des Körpers falsch interpretieren?
- Warum Kaffee, Tee, Bier und Cola zur Austrocknung im Körper führen kann?
- Sie erfahren, welche ernsthaften Schäden im Körper entstehen, wenn zu viele Freie Radikale das Kommando übernehmen?
- Warum ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt eine absolut notwendige Grundlage für ihre Gesundheit ist.
- Welche zwei Faktoren ein gutes Trinkwasser auszeichnet?
- Wie Sie langfristig beim Wassertrinken Geld sparen können und keine Wasserträger mehr schleppen brauchen.

Vortrag von Dr. Rudolf Schneider (Praxis für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren) am 27. Februar– Praxis H. Brüderlein

Chronische Erkrankungen durch Übersäuerung und Übereiweißung

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und werden ausführlich erläutert:

- In unserem Bindegewebe (Grundgewebe) werden wichtige Weichen gestellt für ein Leben in Gesundheit oder den Weg in chronische Erkrankungen. Beides können wir durch unser Verhalten gut beeinflussen.
- Was ist eigentlich genau „Verschlackung“, Übersäuerung und Übereiweißung im Gewebe? Welche Folgen haben diese Belastungen für unsere Gesundheit?
- Wie kann ich diese Belastungen erkennen? Eine „lebendige „ Methode ist die Untersuchung eines frischen Blutropfens mit der Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Enderlein. Auch andere Möglichkeiten werden gezeigt.
- Wie kann ich selber bestehende Belastungen ausleiten und behandeln?

Vortrag von Dr. Rudolf Schneider (Praxis für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren) am 22.März 2012 – Praxis H. Brüderlein

Chronische Erkrankungen durch Übersäuerung und Übereiweißung

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und werden ausführlich erläutert:

- In unserem Bindegewebe (Grundgewebe) werden wichtige Weichen gestellt für ein Leben in Gesundheit oder den Weg in chronische Erkrankungen. Beides können wir durch unser Verhalten gut beeinflussen.
- Was ist eigentlich genau „Verschlackung“, Übersäuerung und Übereiweißung im Gewebe? Welche Folgen haben diese Belastungen für unsere Gesundheit?
- Wie kann ich diese Belastungen erkennen? Eine „lebendige „ Methode ist die Untersuchung eines frischen Blutropfens mit der Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Enderlein. Auch andere Möglichkeiten werden gezeigt.
- Wie kann ich selber bestehende Belastungen ausleiten und behandeln?

Vortrag von Alexander Mederer (Baubiologe IBN, Dipl. Sportwissenschaftler) am 19.04.2012– Praxis H. Brüderlein „Elektrosmog“

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

Teil 1:

- Kurze Einführung: Was ist die Baubiologie?
- Was ist eigentlich Elektrosmog?
- Ist Elektrosmog schädlich? (aktueller, internationaler Forschungsstand)
- Deutsche Grenzwerte - internationale Grenzwerte – baubiologische Richtwerte
Einschätzungen und Risiken

Teil 2:

- Elektrosmog – Quellen im Alltag und Zuhause
- Konkrete Tipps zur Reduktion der persönlichen täglichen Belastung
Was ist wichtig und sofort machbar?
- Wie sollte Ihr „Schlafplatz“ unter dem Aspekt des Elektrosmogs aussehen?
- Derzeitige Analysemethoden und deren qualitative Einschätzung

Vortrag von Katrin Kroneder Physiotherapeutin und Peter Novak am 26. November 2012 – Praxis H. Brüderlein „Trinken Sie gesund“

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

- Was haben Kopf- und Migräneschmerzen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Sodbrennen, Krämpfe, Energielosigkeit, Bluthochdruck, Verdauungs- und Herzbeschwerden etc. mit Wassermangel zu tun?
- Warum wir teilweise den Wassermangel nicht spüren und die Durstsignale des Körpers falsch interpretieren?
- Warum Kaffee, Tee, Bier und Cola zur Austrocknung im Körper führen kann?
- Sie erfahren, welche ernsthaften Schäden im Körper entstehen, wenn zu viele Freie Radikale das Kommando übernehmen?
- Warum ein ausgewogener Säure-Basenhaushalt eine absolut notwendige Grundlage für ihre Gesundheit ist.
- Welche zwei Faktoren ein gutes Trinkwasser auszeichnet?
- Wie Sie langfristig beim Wassertrinken Geld sparen können und keine Wasserträger mehr schleppen brauchen.

**Vortrag von Christa Soderer Heilpraktikerin
am 14. und 17. Januar 2013 – Praxis H. Brüderlein**

„Die Azidoseherapie“

**Durch gesundes und genussvolles Essen zu einem ausgeglichenen
Säure-Basehaushalt**

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

- Die 4 Säulen einer erfolgreichen Azidoseherapie
- Bin ich übersäuert oder verschlackt?
- Was Sie über die Ursachen und Folgen eines übersäuerten Organismus wissen sollten!
- Was hat Migräne, Gicht, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Neurodermitis, Arthrose, Osteoporose, Muskelschmerzen ... mit Ernährung und Übersäuerung zu tun?
- Welche Lebensmittel sind säurebildend bzw. basenbildend?
- Warum ein gezieltes Bewegungstraining bei einer Ernährungsumstellung so wichtig ist.
- Wie kann ich mich basenüberschüssig mit Freude und Genuss ernähren?
- Welche leicht umsetzbare Tipps und Hilfen gibt es für mich?

**Vortrag von Doris Wroblewski Heilpraktikerin
am 18. Und 19. Februar 2013 – Praxis H. Brüderlein**

„Schnarchen, Sodbrennen, Schmerzen“ Sind Sie Sauer?

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

- Symptome einer Übersäuerung bzw. eines Basenmangels
- Der Kochsalzkreislauf nach Sander (Sodbrennen)
- Mit welchen kleinen Tests kann ich eine Übersäuerung/Basenmangel feststellen?
- Welchen Zusammenhang gibt es mit Schnarchen-Schmerzen in Bezug auf Übersäuerung?
- Übergewicht: Wie erkenne ich den Unterschied zwischen Fettdichte und Wasserdichte?
- Welche therapeutische Möglichkeit bei Übersäuerung/Basenmangel gibt es?

**Vortrag von Doris Schweiger Heilpraktikerin
am 14. März 2013 – Praxis H. Brüderlein**

**„Der Aderlass“
Die vergessene Entgiftungstherapie**

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

- Die Geschichte, Bedeutung und Wirkungsweise des Aderlasses.
- Warum der Aderlass eine Notwendigkeit in unserer heutigen Zeit darstellt.
- Wie unterscheiden sich die fünf verschiedenen Blutentziehungsverfahren?
- Was sind die Voraussetzungen für das einwandfreie Funktionieren eines Aderlasses nach Hildegard von Bingen.
- Kennen Sie den Unterschied zwischen einem Aderlass und einer Blutspende?
- Ab welchem Alter und bis zu welchem Alter kann ein Aderlass durchgeführt werden?
- Wann und wie oft soll ein Aderlass durchgeführt werden?

**Vortrag von Hubert Brüderlein (Physiotherapeut), Andreas Friederich
(Präventionsberater) und Judith Ferdigg (Trainerin und Coach)
am 25. April 2013 – Praxis H. Brüderlein**

GESUND und SCHLANK - Schritt für Schritt

Viele Menschen wollen ihr Leben und ihre Gesundheit positiv verändern.
Veränderung braucht Zeit und kann nur in kleinen Schritten nachhaltig erfolgen.

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

- wie eine langfristige Lebensstiländerung hin zu einem dauerhaft gesünderen und leichteren Leben funktionieren kann,
- warum die Kombination aus Bewegung, Ernährung, Verhalten und Motivation entscheidend für Ihr Wunschgewicht ist,
- warum unser Konzept einfach, individuell und erfolgreich ist.

**Vortrag von Doris Wroblewski Heilpraktikerin
am 03. Juni 2013 – Praxis H. Brüderlein**

„DETOX – KUR“
Entgiften – Entsäuern -Entschlacken
Mit basischer Kost

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

Wie kann ich sinnvoll Entgiften – Entsäuern – Entschlacken?

- Detox –Kur, ein neues Wort für Altbekanntes
- „Es gibt keine Schlacken!“
- „Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße!“
- Wo und wie bilden sich Ablagerungen?
- Unsere Ausscheidungsorgane: Darm, Leber, Niere, Haut
- Was unterstützt die Ausscheidungsfunktionen?
- Helfen Schüssler-Salze? Medikamente? Nahrungsergänzungen?
- Wie läuft die 14 Tage Detox-Kur vom 05. – 19.Juni 2013 ab?

Vortrag von Hans Georg Reichert ausgebildeter Schlaf-und Gesundheitsmanager am 10. Juni 2013 – Praxis H. Brüderlein

Schlaf Dich jung, fit und gesund

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

„Schlaf ist eines der größten Geheimnisse des Menschen. Gleichzeitig zählt der Schlaf neben Atemluft, Wasser und Ernährung zu den Grundelementen des Lebens!“

- Was geschieht mit uns, wenn wir schlafen?
- Der Rücken – die tragende Säule des Lebens!
- Warum wir nicht mehr gut schlafen?
- Elektrosmog als Schlaf- und Gesundheitsstörer!
- Bioaktive Materialien zur Stärkung der Lebensenergie!
- Die goldenen Regeln für besseren Schlaf!

Workshop mit Doris Wroblewski – Heilpraktikerin am 13. September 2013 – Praxis H. Brüderlein

Veränderungen an den Füßen

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

- Ankommen – Ausruhen – Ausatmen. Mit einer intensiven Bauchatmung beginnen wir den Workshop und entlasten und reinigen damit schon Beine und Füße. Nach einer kurzen **anatomischen Einführung** (wussten Sie, dass wir am Fuß 26 verschiedene Knochen haben?) werden die wichtigsten Erkenntnisse der **Fußreflex – Massagetechnik** nach Fitzgerald bzw. Hanne Marquardt erklärt. Ebenso wird in die **chinesische Meridianlehre** und ihren Bezug zu Füßen/Organen eingeführt.
- Dann folgen die einzelnen Möglichkeiten der **Eigendiagnose** in Bezug zu Fuß-Puls, Durchblutungs- und Sensibilitätsstörungen (Kribbeln, Ameisenlaufen, Besenreiser, Brennen, unangenehme Empfindungen, Schmerzen, Taubheitsgefühl), Hautveränderungen, Pilzerkrankungen, Veränderungen an den Zehen wie Hammer- oder Krallenzeh, Hallux Valgus und zu Krankheiten wie Diabetes, Gicht, Polyneuropathie und arteriellem Verschuß.
- Ein weiterer Schwerpunkt wird die **Selbstbehandlung** sein in Form von Bein- und Fußmassage sowie Empfehlungen zu Bädern, Akupunktur mit Tera-Force-Gerät, Schüssler-Salzen, Rechtsregulat.
-

Vortrag von Berrin Berker – zertifizierte Tipping-Coach am 01./08./10. Juli und am 30. September 2013 – Praxis H. Brüderlein

Erlebnisvortrag – Radikale Vergebung

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

Verurteilen ist leichter als Vergeben, doch vergeben erleichtert- befreit und bewirkt Wunder

- In **zwischenmenschlichen Beziehungen** kommt es immer wieder zu Verletzungen. Manchmal wirken **Enttäuschungen, Wut** und **Groll** sehr lange bitter in uns nach. **Radikale Vergebung** ist in solchen Fällen eine **tiefgehende Befreiung!**
- In diesem Vortrag lernen Menschen, die nach **Versöhnung** bzw. **innerer Ruhe** suchen, die Grundprinzipien der „**Radikalen Vergebung**“ von **Colin Tipping** kennen und den **Unterschied** zur **herkömmlichen / traditionellen Vergebung**.
- Der praktische und direkte Ansatz dieser Arbeit hat schon **Zehntausenden Menschen** geholfen: Sie konnten dadurch **Beziehungsprobleme, innere Zerissenheit** und vermeintlich **unüberwindliche Hindernisse** im Leben (z. B. in der **Arbeit**, in Sachen **Liebe**, mit der **Familie** und/oder **Gesundheit** etc.) in einem **völlig neuen Aspekt** sehen. Sie erhalten im Vortrag **Anregungen**, kummervolle und schmerzhaft Ereignisse in einem neuen Licht zu sehen und sich aus dem **Opfer-Täter-Denken** zu befreien.
- Nach einer Einführung zum Thema, erleben Sie einen Vergebungsprozess aus den Methoden der **Radikalen Vergebung**. Ohne dass Sie ihre persönlichen Themen nennen müssen, können Sie **völlig diskret** hier direkt die **heilende Kraft der Vergebung** erfahren. Im Anschluss daran haben Sie dann auch noch die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Workshop von Berrin Berker – zertifizierte Tipping-Coach am 26. Oktober 2013 – Praxis H. Brüderlein

Satori-7-Schritte Prozess

Folgende Inhalte kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

Bei diesem **sehr intensiven Vergebungsritual** werden in einem imaginären Dialog **heilsame Sätze nachgesprochen**. Eine **spezielle Atemübung integriert zum Schluss auf der Zellebene** die durch den Vergebungsprozess **neu erlangte, friedlichere Sicht- und Erlebensweise** der ursprünglichen Erfahrung. Sie brauchen hierbei **nicht Ihre privaten Erlebnisse oder Gefühle mitteilen**. Das Vergebungsritual findet weitgehend im **Geiste** statt, indem Sie die erlebte Situation **für sich visualisieren**.

Der Vergebungsprozess ist unabhängig von **jeglicher religiösen Grundüberzeugung** des Einzelnen und ermöglicht Ihnen, **sich selbst und vielen anderen zu vergeben**.

Erleben Sie, wie transformierend dieses Vergebungsritual ist und wie sie Ihr Leben verändern kann!

Vortrag von Hubert Brüderlein (Physiotherapeut) am 02. und 07. Oktober 2013 – Praxis H. Brüderlein

Laufen aber richtig!

Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

- Was Sie unbedingt über Bindegewebe/Faszien wissen sollten!
- Was Sie über die einfache und zugleich geniale Laufmethode von Jeff Galloway wissen sollten?
- Wie Sie ihren Energieverbrauch beim Gehen/Laufen reduzieren und somit unnötigen Gelenksverschleiß davonlaufen können.
- Warum auch im (höheren) Alter Gehen/Laufen mit der richtigen Methode möglich ist!
- Wann und wie oft dehnen?
- Warum Läufer länger leben?
- Wie Gehen/Laufen die Gedächtnisleistung und das Wohlbefinden fördert?
- Laufen für Fitness und Gesundheit – der Weg ist das Ziel!
- Laufen/Gehen lernen mit dem richtigen Einstieg!
- Drei Gründe, warum Sie den LnB Lauf- Ghetreff ausprobieren sollten!

Vortrag von Monika Karsch, Life Kinetik Trainerin am 02. Dezember 2013 und von Stefan Thiel, Dipl.- Päd. (Univ.), LifeKinetik Coach am 09. Und 19. Dezember 2013 und am 13.01.2014 – Praxis H. Brüderlein



Folgende Themen und Fragen kamen zur Sprache und wurden ausführlich erläutert:

Life Kinetik ist eine neue lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art.

Der Nutzen: Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

Der Nutzen kurz zusammengefasst:

- Kinder werden kreativer.
- Schüler werden konzentrierter.
- Sportler werden leistungsfähiger.
- Berufstätige werden stressresistenter.
- Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.