

Im Triveni, Gröbenzell, Breslauer Str.15

## Schüler-Ferienkurs

# Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

**3.- 6.11.08 jeweils von 14 -16 Uhr**

- **Konzentrationsübungen mit LifeKinetik** – die Vernetzung zwischen den Gehirnzellen und die Zusammenarbeit von beiden Gehirnhälften werden verbessert. LifeKinetik ist ein speziell von Horst Lutz entwickeltes Trainingsprogramm, in dem verschiedenste Bewegungen des Körpers mit Denkaufgaben kombiniert sind, so dass sich neue neuronale Verbindungen bilden.
- **Abbau von Blockaden** mit Meridian-Klopftechniken - negative Gefühle und einschränkende Überzeugungen („ich schaffe es nie...“) sollen gelöst werden, denn sie behindern den Erfolg. Je mehr positive Emotionen mit Lernen verbunden werden können, desto leichter fällt das Behalten – bekanntestes Beispiel sind die bildhaften Eselsbrücken.
- **Stärkung des Selbstvertrauens** durch geführte Meditationen – Geschichten in der Stille sorgen dafür, dass das Gelernte besser behalten wird. Zu jeder Anstrengung gehört die Entspannung ( auch einen Automotor kann man nicht pausenlos laufen lassen...) Auch werden in der geführten Meditation positive Emotionen und innere Bilder angeregt, die das Selbstvertrauen stärken

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren, die von sich aus motiviert sind, einen Teil ihrer Ferien aktiv zu verbringen, um mit Leichtigkeit und Freude Methoden zu erfahren, die ihnen das Lernen und Arbeiten erleichtern.

**Kursgebühr: € 60.-**

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
**Karin Schreiber, [www.schreiber2.de](http://www.schreiber2.de) Tel.: 089-800 48 097**  
**oder [www.triveni-zentrum.de](http://www.triveni-zentrum.de) Tel.: 08142-4104076**