

Raus aus dem Schnitzel-Dilemma!

Der mentale Frische-Kick nach der Mittagspause



Foto: Peter Detzel

Brainwalking ist lockere Bewegung (kein Sport!) gekoppelt mit effektivem Fitnessstraining für den Kopf – die clevere Alternative, um die Trägheit nach dem Mittagessen erfolgreich zu überwinden und topfit in den Nachmittag zu starten!

Mit Hilfe einfacher Übungen zur mentalen Aktivierung steigern wir in kurzer Zeit Konzentration, Denkschnelligkeit und Merkfähigkeit.

**Versetzen Sie Ihr Gehirn nach der Mittagspause wieder in „volle Aufnahmebereitschaft“.
Lach- und Spaßfaktor garantiert!**

Brainwalking schult das Gehirn auf vielfältige Weise. Es fördert vor allem:

- Konzentration
- Denkschnelligkeit
- Merkfähigkeit
- Koordination

Im beruflichen Umfeld ist es damit für viele Bereiche geeignet:

- für Angebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, z.B. „aktive Mittagspause“
- als auflockerndes Element für lange Sitzungen und Tagungen
- als attraktiver Programmpunkt auf Betriebs- und Abteilungsausflügen
- für Betriebsfeste & Jubiläumsfeiern

Gerne informiere ich Sie in einem unverbindlichen Informationsgespräch über Brainwalking und seine Einsatzmöglichkeiten.

Kommen Sie auf mich zu. Ich freue mich auf Ihre Anfrage!