

powerbrain® ist ein ausgereiftes und ganzheitliches Mentaltraining für jeden

Das Ziel der powerbrain® Mentalstrategie ist die Harmonisierung von Körper und Geist, um zum richtigen Zeitpunkt das volle Potential abrufen zu können.

Unsere effektiven Methoden basieren auf der modernen Gehirnforschung, der Bioenergetik, der Kommunikationswissenschaft, Evolutionspsychologie sowie auf Visualisierungs- und Entspannungstechniken.

Im Gegensatz zum Gehirntraining, bei dem bestehende Verbindungen genutzt werden, ist unser Ziel die Aktivierung des Gehirns. Dabei werden neue synaptische Verbindungen geschaffen.

Ein trainiertes Gehirn ist deutlich entspannter

Wir alle werden ständig überflutet von Reizen und Informationen. Erhöhte Leistungsanforderung und Stresssituationen gehören mehr und mehr zu unserem Alltag.

Das Mentaltraining von powerbrain ist hier die Lösung!



Zudem bieten wir weitere Methoden an

- **EMT** (Eye Movement Tracking) zum Lösen von Ängsten und Blockaden
- **Binaurale Gehirnfrequenzen** (powerbraintuner) für besseren Schlaf, zur Tiefenentspannung, Konzentration oder High Focus
- **Introvision** zum Lösen von inneren Konflikten
- **Meditationen** für Körper, Geist und Seele zum Stärken der körperlichen und mentalen Gesundheit

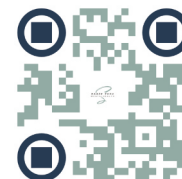
Unsere vielfältigen Angebote

- Seminare und Workshops für Unternehmen zu den Themen Motivation, Kommunikation und Teambuilding
- Stressprävention und Gesundheitsförderung
- Burnout Coaching zur Prävention und direkte Hilfe
- Einzelcoachings für Sportler und Mannschaften
- Ausbildung zum Mentaltrainer Basic und Professionell in 4 Modulen
- Ausbildung zum Lerncoach

Informationen bei:



Karin Such
Mentalhealth
moin@karinsuch.de
0151 - 11 65 25 28
Schleswig & Umgebung



powerbrain®
institut für angewandte mentalstrategie



**Mit Leichtigkeit und Freude
zu mehr Erfolg
in Schule, Beruf und Sport**

**Mentaltraining und Gehirnaktivierung
für Kinder und Erwachsene**



Mentaltraining
auf Basis neuester
wissenschaftlicher
Erkenntnisse
mit viel Spaß

www.powerbrain-institut.de

Für wen ist **powerbrain**?

- Für **Kinder**, die mit den Leistungsanforderungen in der Schule leichter umgehen möchten.
- Für **Erwachsene**, die mit dem Stress im Beruf und Alltag besser zurecht kommen wollen.
- Für **Führungskräfte und Chefs**, die dem Thema Burnout vorbeugen wollen.
- Für **Sportler**, die ihr Leistungsmaximum erhöhen und im Wettkampf schneller abrufen möchten.



powerbrain ist für **alle Menschen**, die ihre **Kraft, Energie und Lebensfreude** wecken sowie **stärken** wollen.

So wirkt **powerbrain**

Im Beruf

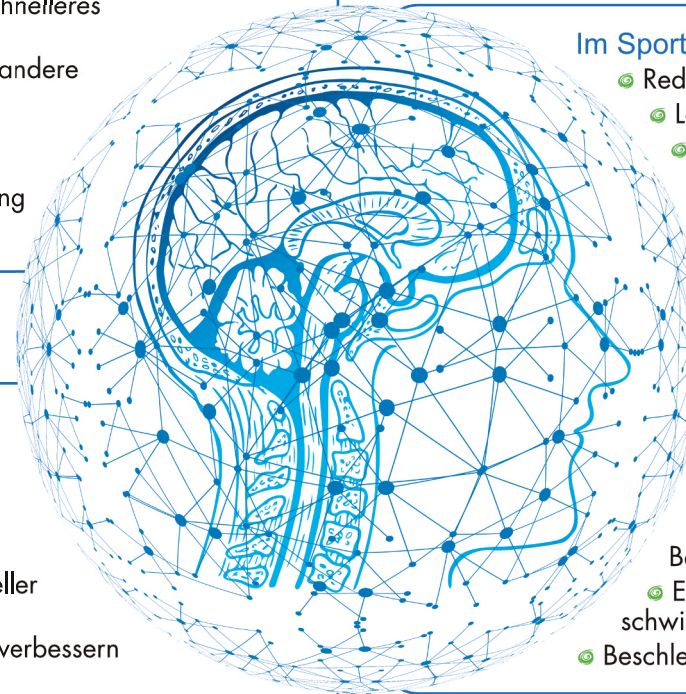
- Emotionale Stressreduzierung & bessere Stressresistenz
- Verbesserung der Konzentration & Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Eigenorganisation
- Mehr Ausgeglichenheit & schnelleres Abschalten nach Belastung
- Schnelleres Umschalten auf andere Aufgaben
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Leichtere Problem-bewältigung

In der Schule

- Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe
- Lösungsweg von komplexen Aufgaben wird deutlicher
- Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen
- Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
- Leichteres Umsetzen von Sachaufgaben in Rechnungen
- Schnellerer Wechsel von einer Aufgabe zur anderen
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Lernen allgemein fällt leichter
- Schriftbild verbessert sich

Im Sport

- Reduktion des Energieaufwandes
- Längere Konzentrationsphasen
- Bessere Zielfokussierung und Übersicht
- Verstärkung der räumlichen Wahrnehmung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Schnellere Reaktion aufgrund besserer Wahrnehmung
- Mehr Harmonie in Bewegungsabläufen & verbesserte Körperbalance
- Reduzierung von Bewegungsvorwegnahmen
- Elegantere Ausführung von schwierigen Bewegungen
- Beschleunigter Bewegungsablauf



Intensivere Kommunikation



Intrinsische Motivation



Gehirnaktivierung durch Bewegung



Mehr Übersicht und Weitblick



Konzentration auf den Punkt



Mit Entspannung zur Leistung



Lösen von Blockaden und Ängsten