

## Brain & Body-Fitness - Das Power-Seminar für Geist und Körper

Bei der Fülle von Informationen, die im täglichen Leben auf uns einströmen, ist es häufig schwierig, den Überblick nicht zu verlieren und das Wissen zum richtigen Zeitpunkt parat zu haben. Im ständigen Kontakt mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Kunden und Lieferanten ist oft die automatische Abrufbarkeit von Zahlen, Daten und Abläufen gefordert.

In diesem kurzweiligen, interaktiven Seminar zeigt der Gedächtnisweltrekordler Franz-Josef Schumackers Ihnen, wie Sie mit aktuellen Methoden Ihre Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit innerhalb kürzester Zeit weiter steigern können. Lernen Sie spielerisch Namen, Zahlen, Daten und Fakten zu behalten! Vervielfachen Sie Ihre Merkleistung in kürzester Zeit. Erfolgsgarantie!

### Inhalte:

- Spielerisch das Potenzial der Konzentration, Kreativität, Phantasie und Intelligenz wecken
- Training vom Langzeitgedächtnis
- Mühelos freie Reden, Vorträge und Referate halten
- Speicherung von Ablaufplänen, Verkaufsargumenten und Einkaufslisten in kürzester Zeit
- Steigerung der Merkfähigkeit von Namen und Gesichtern
- Dauerhaftes Behalten von Vokabeln und Fremdwörtern
- Vorstellung verschiedener körperlicher Übungen und Sportarten, welche
  - die Kraftzellen im Körper versechsfachen
  - die Blutwerte verbessern
  - die Gelenke und Knochen stärken
- Stressfaktoren und ihre Auswirkungen
- Ausgewogenheit statt Stress – aber wie?
- Der innere Schweinehund
- Mentale Fitness – praktische Tipps und Grundlagen für den Alltag
- Körperliche und geistige Ziele erreichen
- Strategien für mehr Lebensfreude und höhere Leistungsfähigkeit

### Zielgruppe

Alle, die ihre geistige und körperliche Fitness steigern wollen

### Methoden

Analyse, Trainerinput, Einzel- und Gruppenübungen, Aha-Effekte