

Kurztext

Matthias Nowak / Jörg Seewald

Beweg dein Hirn

**Das tägliche 10-Minuten-Programm für mehr Potenzial,
Kreativität und Lebensqualität**

96 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6101-7



Mit diesem Übungsbuch kann jeder – vom Kindergartenkind, Schüler, Studenten und Berufstätigen bis zum Senior – sofort effektiv seine geistigen Fähigkeiten auf allen Ebenen verbessern. Ein kurzer Theorieteil führt in das Training ein und zeigt, wie die Übungen auf Gedächtnis, Kreativität, Entscheidungsfähigkeit und Kommunikation wirken. Außerdem erfährt der Leser alles Wesentliche zum Thema Gehirnentwicklung und Kreativtraining. Bewegungsübungen, die anschaulich und Schritt für Schritt erklärt werden, schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, steigern das geistige Potenzial und fördern die Leistung. Diese können nach Belieben ausgesucht oder aufeinander aufbauend in Form eines ganzheitlich wirksamen Programms geübt werden. So kann jeder seine Gehirnleistungen optimieren, schnellere Entscheidungen treffen, seine geistige Frische erhalten und zugleich mehr emotionale Intelligenz und Lebensqualität gewinnen.