

EINLADUNG des

Gesundheitsforum Eningen e.V.

Ärzte

Patienten

Heilberufe

zum Vortrag

Entspannt am Computer arbeiten

Referentin:

Heilpraktikerin Ute Kohfink-Traugott, Eningen

**am Mittwoch, den 11. März 2015,
um 19.30 Uhr,**

**Ort: Naturheilpraxis,
Metzinger Str. 4, 72800 Eningen.**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung erforderlich unter Tel: 07121/88 06 36

Zu langes Arbeiten am Computer ohne Pausen kann zu erheblichen Beeinträchtigungen führen. Mit Übungen aus Brain-Gym[®] und Übungen aus der Sehförderung wird einer Verspannung bei der Computerarbeit entgegengewirkt. Gezielte Bewegungen und Entspannungsübungen helfen dabei, nicht nur die Nacken-, Arm- und Rückenmuskulatur, sondern auch die Augen zu entlasten und besser mit diesen einseitigen Tätigkeiten umzugehen.

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Weitere Informationen unter www.Gesundheitsforum-Eningen.de

Presstext dazu:

Das Gesundheitsforum Eningen e.V. lädt zu einem Vortrag der Heilpraktikerin Ute Kohfink-Traugott, am Mittwoch, den 11. März 2015, um 19.30 Uhr ein.

Das Thema lautet: "**Entspannt am Computer arbeiten**" und findet in der Naturheilpraxis, Metzinger Str. 4, in Eningen, statt.

Ein zu langes Arbeiten am Computer, ohne Pausen, kann zu erheblichen Beeinträchtigungen führen. Mit Übungen aus Brain-Gym® und Übungen aus der Sehförderung, die beim Vortrag gleich praktisch angewendet werden, wird dargestellt, wie einer Verspannung bei der Computerarbeit entgegengewirkt werden kann.

Gezielte Bewegungen und Entspannungsübungen helfen dabei, nicht nur die Nacken-, Arm- und Rückenmuskulatur, sondern auch die Augen zu entlasten und besser mit diesen einseitigen Tätigkeiten umzugehen. Dabei wird auch die Konzentrationsfähigkeit wieder erhöht und es kann mit neuem Schwung weitergearbeitet werden.

Beim Vortrag wird auf Brain-Gym® eingegangen, das auf der Grundlage der Angewandten Kinesiologie und Ergebnissen aus der Gehirnforschung, von dem Amerikaner Dr. Paul Dennison, entwickelt wurde. Es besteht aus 26 Übungen, die die Lernbereitschaft fördern und für mehr Freude und Leichtigkeit beim Lernen sorgen. Sie können auch die Konzentration und Kommunikation verbessern und das Lesen, Schreiben und Rechnen erleichtern. Bei lebenslangem Lernen ist dies nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene wichtig.

Wenn "Pauken" oder "Üben" nicht hilft, das zu lernen, was Sie lernen wollen, dann ist oft Brain-Gym® hilfreich. Durch bestimmte Bewegungen und das Berühren von spezifischen Punkten am Körper werden verborgene Möglichkeiten und Fähigkeiten hervorgeholt, die Zugang zu den Teilen des Gehirns geben, die vorher blockiert waren. Die Übungen können auch zusätzlich bei Lese-Rechtschreib-Schwäche, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Koordinationsstörungen und Sprachproblemen angewandt werden.

Die 26 Übungen fördern unter anderem die Flexibilität, die Anpassung der Augen, sowie die Hand-Augen-Koordination und ermöglichen den Lernenden so, in der Schule und auch im Leben, Erfolg zu haben und gleichzeitig ein glückliches und kreatives Leben zu führen.

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei größerer Nachfrage können weitere Termine angeboten werden.

Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 07121/ 88 06 36.

Immer aktuell finden Sie Informationen zu den Veranstaltungen des Gesundheitsforums Eningen e.V.

unter www.Gesundheitsforum-Eningen.de

