



## Mikropause Brainfit

Täglich werden wir mit einer stetig wachsenden Informationswelle konfrontiert. Unser Gehirn wird ständig mit neuen Informationen überflutet und bereits gespeichertes Fachwissen veraltet immer schneller. Erfahren und erleben Sie in unserem Workshop, welche Techniken es gibt, um die Konzentration und damit Ihre Produktivität merklich zu steigern und optimieren Sie auf diese Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns. Wir versorgen Sie mit kleinen Bewegungen und Übungen, die Ihnen im Alltag helfen, „brainfit“ zu bleiben.

Dieser Workshop wird von einem kurzen theoretischen Input begleitet.

### Folgende Inhalte werden u.a. thematisiert:

- Die Aufrechterhaltung der Gehirngesundheit
- Konzentrations- und Gedächtnistraining
- Leistungssteigerung durch Bewegung
- Die gemeinsame Durchführung von koordinativen Übungen

### Workshop (Online)

- Dauer: 30 Minuten
- max. 250 Personen

#### Technische Voraussetzungen

- PC/Notebook mit Internetzugang  
(Mikrofon und Kamera)
- Microsoft Edge oder Google Chrome
- Teilnahme über Microsoft Teams  
(Die Teilnahme ist ohne Download direkt über den Browser möglich.)

### Workshop (Präsenz)

- Dauer: 30 Minuten
- max. 15 Personen

#### Voraussetzungen

- Räumlichkeiten  
(Entsprechend der Gruppengröße)
- Präsentationsmöglichkeit  
(Beamer/Leinwand/Stromanschluss)