

Just for Soul • Joy • Mind

Das Leben stellt vielfältige Anforderungen. Ziel dieses Kurses ist es, dem Alltag ein Lächeln abzugewinnen. Lassen Sie sich überraschen!

Bringen Sie Ihren Arbeitsspeicher auf ein optimales Aktivitätsniveau

Auch die grauen Zellen brauchen Training. Wer rastet, der rostet, das gilt auch für den Kopf. Wer wäre nicht gerne ein bisschen intelligenter, weniger vergesslich und zerstreut? Auch wenn man sich nicht zum Genie trimmen kann, hilft Gehirnjogging jedoch, die müden Zellen im Kopf anzuregen, den Alltag leichter zu bewältigen und dem natürlichen geistigen Abbau vorzubeugen.

Humor als Weisheit des Herzens

Den eigenen Humor (wieder) zu entdecken, zu fördern und zu lernen ihn mutiger einzusetzen. Wollen Sie die Dinge des täglichen Lebens auch mit mehr Humor sehen? Dann sollten Sie neugierig auf Sich und Ihre versteckten Potentiale sein! Dieser Kurs bietet Ihnen viele Möglichkeiten um Ihren eigenen Humor und die Lebensfreude zu stärken. Sie lernen eine offene Haltung zu den Dingen des Alltags zu bekommen. Mit Humorstrategien kommen Sie auf verblüffende und ungewohnte Lösungen. Mit Humorinterventionen Konflikte bearbeiten und entschärfen, so gelingt es, eine spannungsgeladene Situation zu entspannen, den Konfliktpartner zu verblüffen und vielleicht zum Schmunzeln zu bringen.

Der Körper bewegt den Geist!

Gehirnjogging und Humor steigern die geistige Fitness und die Kreativität. Und Bewegung regt die Denkprozesse im Hirn an – wegen der besseren Durchblutung. Das kommt nicht nur Ihrem Erinnerungsvermögen zugute, sondern auch Ihrem körperlichen Wohlbefinden allgemein. Durch lockere Kommunikations- und Interaktionsübungen werden Sie Spaß, Freude und Energie tanken. Sie dürfen ihre Stimme erheben, sich im Raum bewegen und Ihre eigene Mitte stärken.

Wir arbeiten mit speziellen Trainingsformen, Reaktions- und Übungselementen aus der Theaterpädagogik und der Humorforschung.

Entdecken Sie Ihre eigenen, ungenutzten Potentiale und Anlagen:

Geistige Fitness: Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Kreativität, Spontaneität und Flexibilität, Aufnahme-, Lern- und Merkfähigkeit, Belastbarkeit und Stressresistenz

Ressource Humor: Bewältigungsstrategie bei Stress, Humor entspannt, baut Kommunikations-Brücken zwischen Menschen, fördert die Lebensfreude, Ausgeglichenheit und die Kreativität

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für das Wichtigste: Für sich selbst!

Es freut sich auf Sie:

Klaus-Peter Wick

Theaterpädagoge, Humortrainer, Kabarettist

akademie wick
Karl-Kohlbecker-Str. 12
D-76571 Gaggenau

Tel. 0173/3153537

info@akademie-wick.de
www.akademie-wick.de