

MINDMOTION – Training für Ihr Gehirn. Fordern Sie sich heraus!

Trainieren Sie Ihr Gehirn aktiv! Schaffen Sie neue Verknüpfungen! MINDMOTION lässt neue Blickwinkel entstehen – denn wie durch das Logo angedeutet, ist oftmals die richtige Perspektive ausschlaggebend für den Erfolg.

Das MINDMOTION-Programm verwendet die neuesten Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften. Experten haben diese aufgearbeitet und in auf Ihre Bedürfnisse und Zielsetzungen maßgeschneiderte Trainings- bzw. Therapieprogramme integriert.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.mindmotion.at.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch persönlich. Schreiben Sie uns an training@mindmotion.at.

Oder eröffnen Sie Ihren Mitarbeitern bzw. gesundheits- und leistungsbewussten Kunden eine neue Dimension des Trainings und kontaktieren Sie uns unter office@mindmotion.at.



MIND

Schaffen Sie neue Verbindungen!

Entdecken Sie MINDMOTION – und erleben Sie die Leistungs- und Anpassungsfähigkeit Ihres Gehirns. Gezielte Übungen helfen Ihnen, Ihre Potentiale zu erkennen und zu steigern. Entwickeln Sie dabei Ihre Gesundheit! Lernen Sie zu visualisieren, zu fokussieren, zu regenerieren – um Ihre Kräfte zu mobilisieren.

MINDMOTION ist die Kunst der Veränderung. Ihr Gehirn wird durch eine Kombination aus spezifischen kognitiv-motorischen Übungen in Begleitung eines spezialisierten Trainers vor neue Herausforderungen gestellt. Bleiben Sie in Bewegung. Denn unser Denken und Handeln heute entscheidet, wer wir morgen sein werden.



MOTION

**AKTIVIERT DEN KÖRPER.
BEWEGT DEN GEIST.**



MINDMOTION

MINDMOTION aktiviert den Körper und bewegt den Geist. Unser Programm hilft Ihnen, Ihre Konzentration zu verbessern und die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu erhöhen.

Die moderne Hirnforschung hat herausgefunden, dass sich das Gehirn ein Leben lang trainieren lässt. Unabhängig vom Alter können Nervenzellen verknüpft und sogar neue gebildet werden. **MINDMOTION ist Gesundheitsvorsorge und Leistungsoptimierung im kognitiven Bereich.**

Wir begleiten Sie auf dem Weg, Ihre individuellen Ziele zu erreichen.



Mag. Christoph Arzt
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Biofeedbacktherapeut



Mag. Michael Goth
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Biofeedbacktherapeut

DIE ZIELE

- **PEAK-PERFORMANCE:** Fähigkeiten weiter verbessern und optimieren, um Spitzenleistungen in Beruf und Privatleben zu erzielen
- **GEDÄCHTNIS UND KONZENTRATION VERBESSERN:** mit multimodalen Methoden alltagsrelevante kognitive Fähigkeiten trainieren
- **GESUNDHEIT ENTWICKELN:** Bedürfnisse und Chancen erkennen und die psychische Widerstandsfähigkeit steigern
- **STRESS NUTZEN:** Stressenergie als Ressource erleben, nutzen und davon profitieren
- **FOKUSSIERTER LEBEN:** Konzentration auf das im Moment Wesentliche, um Ziele stringent zu verfolgen
- **POTENTIALE ERKENNEN:** Unterstützung, um persönliche Leistungsmöglichkeiten wahrzunehmen und zu realisieren
- **WEITERENTWICKELN:** gemeinsam Veränderungen initiieren und lenken
- **LEISTUNGSSTARK IM ALTER:** Geist und Körper anregen, um die Aktivität zu erhalten

DIE METHODEN

- **KOGNITIVES TRAINING:** über modernste computergestützte Aufgaben das kognitive Leistungsspektrum trainieren
- **FUNKTIONELLES TRAINING:** mittels komplexer motorischer Abläufe die Effektivität des kognitiven Trainings verbessern
- **NEUROFEEDBACK:** bessere Selbstregulation von Entspannung und Aufmerksamkeit durch direkte Rückmeldung des Bewusstseinszustandes

- **BIOFEEDBACK:** dabei findet ein visuelles Feedback von Zustandsgrößen biologischer Vorgänge statt, die der unmittelbaren Sinneswahrnehmung normalerweise nicht zugänglich sind, um Selbstregulationstechniken zu erlernen
- **ENTSPANNUNGSTRAINING:** durch das Erlernen individueller Entspannungsstrategien Stress abbauen, die vegetative Balance erhöhen und den Weg für die Neuroplastizität (die Fähigkeit des Gehirns, sich laufend an neue Situationen anzupassen, neue Vernetzungen herzustellen und Nervenzellen entstehen zu lassen) ebnen
- **REAKTIONSTRAINING:** Training der kognitiv-motorischen Funktionen zur Verbesserung der Aufmerksamkeitsintensität
- **KOORDINATIONSÜBUNGEN:** durch ungewohnte und neue Reize die Vernetzung von Arealen und die Lernbereitschaft des Gehirns verbessern
- **PSYCHOEDUKATION:** durch die Vermittlung relevanten Wissens aus Neurowissenschaften und Trainingslehre gezielt und effektiv an individuellen Zielen arbeiten
- **PSYCHOMETRIE/BIOMETRIE:** Relevanz und Erfolg des Trainings anhand der gemessenen Parameter mitverfolgen und bewerten
- **VISUALISIERUNG:** über die Arbeit an kognitiven Repräsentationen die Trainingsinhalte im Gehirn effizient festigen
- **TDCS:** durch externe Neurostimulation wird die neuronale Plastizität angeregt
- **BALANCETRAINING:** durch ein Training der Stabilität und Koordination die Effizienz von Übungen erhöhen und die Funktionalität im Alltag fördern

DER TRAININGSABLAUF

Begonnen wird mit einem **90-minütigen Erstgespräch**, um Ziele und Rahmenbedingungen zu besprechen. Nur so ist gewährleistet, dass das Training von Anfang an optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Die **Trainingseinheiten** sind auf eine Dauer von **60 Minuten** ausgelegt. Nach jeweils 10 Trainingseinheiten wird eine Zwischenevaluation durchgeführt. Bei dieser werden der bisherige Fortschritt und die eingeschlagene Richtung überprüft und nötigenfalls nachjustiert.

Zwischendurch kann eine vertiefte Auseinandersetzung mit vegetativen Funktionen durch eine technisch gestützte Entspannungsintensivierung sinnvoll sein. Hochqualifizierte Trainer garantieren eine rundum kompetente Betreuung.

Weitere Informationen finden Sie auf www.mindmotion.at oder schreiben Sie uns an training@mindmotion.at.

MindMotion OG

Pater-Bernhard-Rodlberger-Straße 31 / 1. Stock
4609 Thalheim bei Wels

