



STARTKLAR FÜR VOLLE LEISTUNG. GEHIRN UND KÖRPER - EIN STARKES TEAM

Autorin: Sharon Promislow
Verlag: VAK Verlag

Das Buch Sharon Promislow vermittelt in einfacher Form kinesiologische Übungen, die helfen Stress abzubauen und die persönliche Lernfähigkeit zu steigern.

Effektives Handeln erfordert optimale Kommunikation zwischen Körper und Gehirn. Sharon Promislow vermittelt in einfacher Form kinesiologische Übungen, welche helfen Stress abzubauen und die persönliche Lernfähigkeit zu steigern. Die Autorin zeigt wie man Energieblockaden wieder „freischalten“ kann um dadurch die reibungslose Nachrichtenübermittlung zwischen Gehirn und Körper sicherzustellen. Die guten Illustrationen die Aufnahme dieses durch und durch „gehirngerecht“ geschriebenen Buches und regen zum Ausprobieren an.