

HWS Management



Leichter lernen ohne Stress

Nachmittags- oder Abendkurs

Ausgangslage

Wer hat das nicht auch schon erlebt? Lernblockade vor einer wichtigen Prüfung; Konzentrationschwierigkeiten „wenn es drauf ankommt“; Blackout im entscheidenden Moment, obwohl man es doch eigentlich weiss... und sofort – ist auch alles Selbstvertrauen weg.

So entstehen Situationen, in denen wir immer wieder mit demselben schlechten Gefühls- und Verhaltensmuster reagieren. Da helfen einfache, aber effektive „Kniffs“.

Ziel des Kurses

Mit gestärktem Selbstvertrauen und realistischen Zielformulierungen sich selbst positiv beeinflussen. Atem- und Entspannungsübungen führen zu ausgeglichenerem Lebensgefühl und mehr Gelassenheit. Gymnastik fürs Gehirn, edu-kinestetische Übungen (BrainGym) fördern die Lernmotivation und geistige Wachheit. Die Koordination beider Gehirnhälften mobilisiert und verbessert das gesamte Geist-Körper-System. Dies verhilft zu stressfreiem Lernen, fördert die Konzentration und löst Schreibblockaden.

Lernen findet nicht nur im Kopf statt, Bewegung beeinflusst Körper und Geist. So werden bewährte Methoden miteinander kombiniert und trainiert. Alles im Kurs Erlernte kann allein und selbständig, ohne Hilfsmittel, in jeder kritischen Lebenslage angewendet werden. Durch den ganzen Kurs zieht sich wie ein roter Faden die Gewissheit, dass jeder Einzelne etwas für sein Gesamtfinden tun kann.

Kursdauer

3 x 3 Lektionen

Kursdaten

Termine auf Anfrage

Kurskosten

CHF 120.— für Schüler der HWS und der Basler Bildungsgruppe

CHF 240.— für externe Kursteilnehmer

Für detaillierte Informationen wenden Sie sich an Frau Anna Marie Schnyder,
Telefon 061 279 92 08.