

Inhalt

Über die Autoren	7
Vorwort für Eltern und Pädagogen	8
Die BRAIN-GYM®-Familie stellt sich vor	10
Mittellinienbewegungen	12
Überkreuzbewegung	13
Liegende Acht	14
Double Doodle (Simultanzeichnen)	15
Alphabet-Acht	16
Elefant	17
Nackenrollen	18
Beckenschaukel	19
Bauchatmen	20
Überkreuzbewegung mit Aufsitzen	21
Energetisierer	22
An ein X denken	23
Längungsbewegungen	24
Eule	25
Armaktivierung	26
Fußpumpe	27
Wadenpumpe	28
Schwerkraftgleiter	29
Erden	30
Energieübungen und Übungen zum Fördern positiver Einstellungen	31
Wasser trinken	32
Gehirnknöpfe	33
Erdknöpfe	34
Balanceknöpfe	35
Raumknöpfe	36
Energiegähnen	37
Denkmütze	38
Hook-ups	39
Positive Punkte	40

Übersicht: Was die BRAIN-GYM®-Übungen fördern	41
Lesen	41
Denken	44
Schreiben	47
Selbständiges Lernen	49
Selbstsicherheit	53
Sich wohl fühlen	56
Leitfaden für Eltern und Pädagogen	59
Adressen	63
Ausklapptafel: Alle 26 BRAIN-GYM®-Übungen mit Anleitungen auf einen Blick	65