

# LIFE KINETIK - GEHIRNENTFALTUNG MIT BEWEGUNG & SPASS

11. August 2022



*Wir alle wollen geistig fit durch den Alltag gehen. Wie wir das mit einfachen Übungen fördern können, stellt Karla Pense am 3. September 2022 auf der Mitteldeutschen Selbsthilfekonferenz in Erfurt vor. Warum es sich lohnt, dabei zu sein, erklärt sie uns in ihrem kurzen Beitrag.*

Haben Sie schon mal was von Dünger fürs Gehirn gehört? Nein? Den produzieren Sie bei Tätigkeiten, die Sie mit Spaß und Freude tun, selbst. Das Glückshormon Dopamin - das ist der Dünger fürs Gehirn. Den braucht es, um neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen aufzubauen.

Wenn Lernen, Herausforderungen, Neues ausprobieren mit einer positiven Erfahrung verbunden sind, erzeugt unser Körper Dopamin. So weit, so gut. Nur höre ich manchmal: „Vertrautes gibt doch aber Sicherheit!“ Das stimmt bis zu einem gewissen Grad, denn vieles tun wir ganz automatisch und leicht. Wiederkehrende Handlungsimpulse bilden im Gehirn so etwas wie Autobahnen. Das Glückshormon Dopamin wird bei Gewohntem aber leider kaum ausgeschüttet.

Unsere Lebensumstände verändern sich jedoch permanent. Oft sind wir mit ganz neuen Dingen konfrontiert oder mit vielen Informationen gleichzeitig - selbst als Fußgänger im Straßenverkehr. Auch unsere Gehirnautobahnen haben ihre Grenzen.

Die Life Kinetik-Übungen regen fast alle Sinne an, die im täglichen Leben gebraucht werden, und so entstehen viele neue Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen. Mit Bewegung, Spiel und Spaß wird im Training Dünger bereitgestellt, damit sich viele dieser Querverbindungen zwischen den Gehirn-Autobahnen bilden können.

Was Sie durch die vielfältigen Verknüpfungen Ihrer Gehirnzellen gewinnen? Ihr Handlungsspielraum im Alltag vergrößert sich, denn Sie können besser reagieren und schneller entscheiden. Dadurch entstehen weniger innere Anspannung und Stress. Und entspannt machen Ihnen Herausforderungen bestimmt wieder mehr Spaß. Bleiben Sie also neugierig, probieren Sie sich aus und überraschen Sie Ihr Gehirn öfter mal mit etwas Ungewohntem.

Genau das machen wir beim Life Kinetik-Training – das Gehirn mit Ungewohntem überraschen. Die Übungen sind einfach, aber niemals langweilig. Damit können alle ihre körperliche und geistige Beweglichkeit fördern. Zudem: Gemeinsam macht es viel mehr Spaß als allein. Als Trainerin helfe ich über Zweifel hinweg und weiß, worauf es ankommt. Die Übungen können durch kleine Veränderungen auch innerhalb einer Gruppe individuell angepasst werden, so dass alle optimal trainieren können. Vom Vorschulalter bis zum betagten Leben können Menschen aller Altersstufen und Fitnessgrade davon profitieren. Ich lade Sie herzlich ein, Life Kinetik auszuprobieren und sich weitere Anregungen für ein fitteres Gehirn zu holen.

**Die Autorin:** Karla Pense ist zertifizierte Life Kinetik-Trainerin, Lach- & Resilienztrainerin, Lachyoga-Business-Trainerin sowie Beraterin für Stressbalance.

---

Lernen Sie Karla Pense am 3. September 2022 auf der Mitteldeutschen Selbsthilfekonferenz in Erfurt kennen und nehmen Sie ab 12 Uhr am Life Kinetik-Workshop teil.

Alle Informationen zur Mitteldeutschen Selbsthilfekonferenz sowie die Online-Anmeldung finden Sie auf der Webseite des Paritätischen Thüringen: [www.paritaet-th.de](http://www.paritaet-th.de)

---

### **Fünf Life Kinetik-Tipps für Zu Hause**

1. Führen Sie Tätigkeiten wie beispielsweise das Zähne putzen öfter mit der weniger bevorzugten Hand aus.
2. Kombinieren Sie zwei einfache Bewegungen miteinander, zum Beispiel rechts mit Arm, Fuß oder Hand kreisen und parallel links mit Arm, Fuß oder Hand pendeln.
3. Benutzen Sie bei Ihren Erledigungen verschiedene Wege.
4. Nehmen Sie plötzliche Umstellungen wie von Straßenbahn-, Bus- oder Bahnlinien als Trainingsaufgabe an.
5. Suchen Sie sich ein Gegenüber und probieren sie neue Spiele aus. Spielen ist bestes Gehirndoping!