

Lernblockaden lösen – Wie Zittern das Hirn frei macht!

- »Shake it!« lädt zum sofortigen Mitmachen und Ausprobieren ein
- Mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Inklusive Lerncoaching-Tipps und Downloadmaterialien



Ulrike Balke-Holzberger, Britta Warmuth

Shake it!

Zittern für den Lernerfolg

13,5 × 21,5 cm | ca. 224 Seiten | kartoniert, mit
Download-Material

ca. 25,- € (D) | ca. 25,70 € (A)

ISBN 978-3-608-98090-5

Erscheint am 13. April 2022

WGS 1462 (Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,
Meditation, Autogenes Training)

Ulrike Balke-Holzberger, examinierte Kinderkrankenschwester, Sozialpsychologin und Soziologin M.A. Sie arbeitet als systemische Familientherapeutin und Coach in eigener Praxis in Hannover und ist als Organisationsberaterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig. Sie ist Gründerin der Faszien-Stress-Release-Arbeit.

Britta Warmuth, Lerncoach, Lehrtrainer (DVNLP), Lehrerin und Journalistin, ist Expertin für hirngerechtes Lernen mit Leidenschaft und Struktur. Sie ist Inhaberin der Lerninsel Berlin und bietet dort Lerncoaching für alle Altersstufen sowie zertifizierte Ausbildungen zum Lerncoach und Lehrerfortbildungen an.

Lernstress lähmt, Prüfungsangst blockiert, negative Lernerfahrungen bremsen – hier hilft das unmittelbar umsetzbare Selbsthilfeprogramm für alle Lernlagen. Mit der innovativen und einfach anzuwendenden Entspannungsmethode »Faszien-Stress-Release« kommen Lernende sofort in einen offenen, entspannten und lernfähigen Zustand. Ist der Körper entspannt, ist auch das Gehirn entspannt, und nur ein entspanntes Gehirn ist auch ein aufnahmefähiges Gehirn. Dieser hilfreiche Lernbegleiter zeigt Ressourcen und Strategien auf, wie lebenslanges Lernen nachhaltig verbessert werden kann. Er nimmt die Lernenden mit auf eine Reise zu zehn Lerninseln und gibt wertvolle Tipps zu Zeitmanagement, Lernorganisation und Prüfungsvorbereitung. So kommt jeder in den Lernflow!

Zielgruppe

Für alle, die Stress abbauen und entspannt lernen wollen;
Lernende: SchülerInnen, Studierende, Auszubildende;
LernbegleiterInnen: Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen;
Prüflinge im Lernstress

Buchtipps



Ulrike Balke-Holzberger
Zittern Sie sich frei!
ISBN 978-3-608-96262-8



Heidrun Link
Gehirn an – Stress aus
ISBN 978-3-608-98358-6