

Konzentration steigern & Lernrückstände aufholen

Liebe Studierende der EHB,

Ihnen ermöglicht die Hochschule, an dieser besonderen und hochwertigen Workshop-Reihe¹ **kostenlos** teilzunehmen.

Für dieses Angebot konnten wir **Sandra Teuffel**², die über langjährige Erfahrung als Pausencoach, Trainerin für Stressmanagement & Life Kinetik® verfügt und im Rahmen des Projekts ehb.gesund bereits seit 2021 interaktive Mittagspausen an der EHB gestaltet, gewinnen: In der Workshop-Reihe werden Sie das Gehirntraining **Life Kinetik**® kennenlernen sowie Methoden zur Konzentrationssteigerung und Stressreduzierung. Des Weiteren erhalten Sie Tipps für erholsame Pausen und Lernstrategien. Life Kinetik® ist ein Gehirntraining, das Gehirnjogging und Kognition mit spaßigen Bewegungsabläufen kombiniert. Das Training fördert die Konzentration und das psychische Wohlbefinden, bringt Beweglichkeit in den Kopf und macht dabei viel Spaß.

Wir freuen uns, Ihnen diese Workshop-Reihe, die bereits im Juni durchgeführt wurde, erneut im **September** mit vier Terminen anbieten zu können:

1. Präsenz-Termin an der EHB (90 Min.):
18. September, 11.00-12.30 Uhr F-Gebäude | Raum F 207
2. Online-Termin (45 Min.):
21. September, 15.00-15.45 Uhr
3. Online-Termin (45 Min.):
25. September, 12.00-12.45 Uhr
4. Online-Termin (45 Min.):
28. September, 15.00-15.45 Uhr

Bitte Anmeldung bis zum 14. September per E-Mail an:
robert.norden@eh-berlin.de

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Dr. Robert Norden, Referent des Rektorats (Telefon: 030 – 845 82 458 | E-Mail: robert.norden@eh-berlin.de).

¹ gefördert im Rahmen des Sonderprogramms zur Bewältigung pandemiebedingter (Lern-)Rückstände der Berliner Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege

² Sandra Teuffel ist Gründerin von www.hirnhälftenhüpfen.de, arbeitet als Trainerin für Life Kinetik® und Stressmanagement sowie als Burnout-Beraterin. Mittels Life Kinetik®-Kursen unterstützt Sandra Teuffel die Entwicklung von Gehirnpotenzialen ihrer Teilnehmer*innen nachhaltig.