



**Anne Kristin Schleupen**

- Grundschullehrerin a.D.
- **powerbrain**-Mentaltrainerin mit Lizenz

## POWERBRAIN-KURSE FÜR ERWACHSENE

- Schwierigkeiten im Umschalten von einer Aufgabe zur anderen?
- Stress?
- Burnout?
- Konzentrationsschwierigkeiten?
- Geistige Leere?
- Kaum Multitaskingfähigkeit?
- Keine Ideen oder fehlende Kreativität?
- Fehlende Ausgeglichenheit?

### Durchführung der Kurse

Dauer: 8 mal 90 Minuten oder als Wochenendkurs

Gruppengröße: 6-12 Personen

Preis: 219,- Euro

Individuelle Kurse für Ihre private Gruppe oder für Ihre Firma sind möglich. Sprechen Sie mich gerne an.

**Termine und weitere Informationen unter:**

[www.anne-schleupen.de](http://www.anne-schleupen.de)

„Die Methoden und Inhalte vom Powerbrain-Mentaltraining haben mich von Anfang an begeistert sowie fasziniert und haben mir persönlich sehr geholfen. Ich freue mich mit Powerbrain Kinder und Erwachsene auf Ihrem Lebensweg zu mehr Erfolg, Freude und Ausgeglichenheit in Schule, Beruf, Alltag, Freizeit und Sport begleiten zu dürfen.“



Schützenstraße 5  
47906 Kempen  
Telefon: 02152 9987760  
Mobil: 0178 7565883  
E-Mail: [mail@anne-schleupen.de](mailto:mail@anne-schleupen.de)  
[www.anne-schleupen.de](http://www.anne-schleupen.de)

**Ich freue mich auf Sie und Ihr Kind!**

Bildnachweis: Fotolia · @JenkaAtaman · @nd3000 · @kaganskaya115 · @lasedesignen

lernen • leben • lachen

**Mehr Erfolg und Freude  
in Schule, Beruf, Alltag, Freizeit und Sport.**

**powerbrain**-Mentaltraining  
und Gehirnaktivierung für Kinder und Erwachsene

[www.anne-schleupen.de](http://www.anne-schleupen.de)

## WAS IST POWERBRAIN?

**Powerbrain ist ein ausgereiftes, bewährtes und ganzheitliches Mentaltraining für Jedermann.**

Es hat zum Ziel, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu verbessern und zu steigern.

Dabei geht es, im Gegensatz zum Gehirntraining, bei dem bestehende Verbindungen genutzt werden, um die Aktivierung des Gehirns. Hierbei werden neue, synaptische Verbindungen geschaffen. Denn je mehr Verbindungen zwischen den Gehirnzellen untereinander bestehen, desto besser sind unsere psychischen und physischen (Leistungs-)fähigkeiten.



## DAS TRAINING

kombiniert in einzigartiger Weise ständig wachsende und gezielte Bewegungs-, Koordinations- und Wahrnehmungsherausforderungen mit kognitiven Aufgaben und Alpha-Entspannungstechniken. Dies lässt neue, bleibende, synaptische Verbindungen entstehen.

## DIE GRUNDLAGEN

für die Inhalte und Methoden des Powerbrain-Trainings liegen in der modernen Gehirnforschung, der Bioenergetik und Kinesiologie, der Kommunikationswissenschaft sowie Alpha-Entspannungstechniken.

## WIE WIRKT UND HILFT POWERBRAIN?

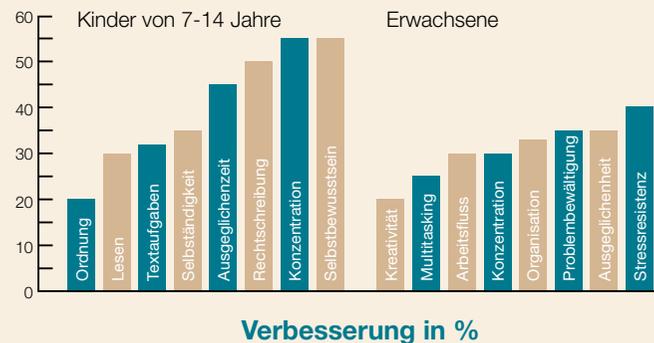
**Wobei unterstützt mich ein Powerbrain-Training? Wieso ist ein Powerbrain-Training sinnvoll?**

### Kinder:

- Ihr Kind kann mit den (Leistungs-)anforderungen und Herausforderungen in der Schule, Sport und Freizeit besser umgehen.
- Das Lesen und die Rechtschreibung verbessern sich.
- Ihr Kind kann in Mathematik Textaufgaben einfacher und leichter in eine Rechnung übersetzen.
- Ihr Kind kann sich allgemein und besser auf eine Aufgabe konzentrieren.
- Ihr Kind zeigt spür- und sichtbare Verbesserungen in seinem Verhalten (Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit, Ausgeglichenheit, Ordnung).

### Erwachsene:

- Reduzieren Sie Ihren persönlichen Stress und erlangen Sie eine bessere Stressresistenz.
- Verbessern Sie Ihre Konzentration und Problembewältigung.
- Optimieren Sie Ihren Arbeitsfluss und erhöhen Ihre Kreativität.
- Erfahren Sie körperliche und gedankliche Entspannung.
- Werden Sie spür- und sichtbar ausgeglichener.



## POWERBRAIN-KURSE FÜR KINDER

- Probleme in der Schule?
- Lese- und Rechtschreibschwäche?
- Schwierigkeiten mit Mathe?
- Leistungsdruck?
- Konzentrationsschwierigkeiten?
- Mangelndes Selbstbewusstsein?
- Fehlende Selbstständigkeit?

### Durchführung der Kurse

Dauer: 10 mal 1 Std. pro Woche / 10 Wochen

Altersgruppe: 7-14 Jahre

Gruppengröße: 6-10 Kinder (7-10 und 11-14 Jahre)

Preis: 190,- Euro

Individuelle Kurse für Ihre Kindergruppe sind möglich.

Sprechen Sie mich gerne an.

**Termine und weitere Informationen unter:**  
[www.anne-schleupen.de](http://www.anne-schleupen.de)