



Life Kinetik hat in der Gesundheitsbranche seinen festen Platz. Schon mehrere Jahre biete ich Trainingskurse *Fun and Flow* für Erwachsene sowie Schüler:innen an. Aus meiner Sicht ist es das beste Gehirntrainingsprogramm und für jedes Alter ein gesundheitlicher Gewinn.

Es stärkt in schier unendlichen Variationen das Zusammenspiel von Körper, Geist und Sinnen. Erreicht wird dies mit der perfekt aufeinander abgestimmten Kombination aus den 3 Trainingsbereichen mit den 3 Basiskomplexen (flexible Körperbeherrschung), den 6 Ergänzungskomplexen (Wahrnehmung und Kognition) und den 18 Subkomplexen (z. B. Körperpositionierung, Augenfolgebewegung, Richtungshören). Da die Stimmung innerhalb der Trainingsgruppe von Humor und Leichtigkeit geprägt ist, lässt sich seine Wirkung individuell noch deutlich steigern. All dies wurde wissenschaftlich entsprechend evaluiert.

Doch es geht noch besser. In mir ist die Idee gereift, Spaziergänge in der Natur mit Life Kinetik zu verbinden. Die wichtigsten Gründe, die für Life Kinetik *Fun and Flow* unter freiem Himmel sprechen, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:

- ❖ Sie kennen das aus eigener Erfahrung: Wenn wir uns an der frischen Luft bewegen, sind wir stressfreier, ausgeglichener und glücklicher. Der Grund dafür ist sehr einfach: Unser Körper produziert vermehrt das körpereigene Hormon Serotonin.  
Serotonin ist einer von vielen Botenstoffen des zentralen Nervensystems. Es hat einen großen Einfluss auf unsere Gefühle. Es stimuliert aber auch unsere Gedächtnisleistung, fördert unseren Tiefschlaf und hat eine beruhigende Wirkung. Serotonin wird deshalb auch oft und gerne als „Glückshormon“ bezeichnet.
- ❖ Ein hoher Dopaminspiegel ist erforderlich für gutes Lernen und kreatives Arbeiten. Dopamin aktiviert unser Belohnungssystem und ist unser innerer Antreiber, während Serotonin dafür sorgt, dass wir weniger Angst haben und uns wohler fühlen. – Eine perfekte Kombination.
- ❖ Menschen, die sich mindestens 30 Minuten am Tag an der frischen Luft aufhalten, sind deutlich weniger krank. Das Immunsystem wird gestärkt, gegen Grippe und andere virale Infekte wird vorgebeugt.
- ❖ Das Gehirn wird bei Bewegung vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Und bei Life Kinetik *Fun and Flow* im Freien profitieren wir sogar von frischem Sauerstoff, was zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit beiträgt.
- ❖ Die Dynamik des natürlichen Sonnenlichts sorgt – im Gegensatz zu künstlichem und konstantem Licht – für unterschiedliche Lichtverhältnisse je nach Tageszeit. Dadurch treten Müdigkeit und mangelnde Konzentration seltener auf.

- ❖ Durch die vermehrte Arbeit mit digitalen Medien wird es zunehmend wichtig, das Augensystem aktiv zu entlasten. Gezielt eingesetzte Augenentspannungsübungen helfen, dem Stress entgegenzuwirken und das System langfristig auszugleichen. Gerade draußen in der Natur lassen sich diese Übungen ideal durchführen. So sorgt zum Beispiel bereits der „gezielte“ Blick weg vom Smartphone oder Bildschirm, stattdessen in Richtung weites Grün zusätzlich noch dafür, dass die Augenmuskulatur sanft trainiert wird. In Life Kinetik *Fun and Flow* werden diese und weitere Übungen eingeführt, immer mit dem Ziel, sie regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Das Konzept ist auf Erwachsene jeden Alters abgestimmt, die sich gerne an der frischen Luft moderat bewegen und mit kognitiven, visuellen und akustischen Aufgaben neue persönliche Herausforderungen suchen. Eine gewisse Grundsportlichkeit wäre freilich vorteilhaft.

Überzeugt? Oder schon begeistert? – Ich freue mich auf Ihr Kommen!

- Start: 6. April 2024 um 10 Uhr.  
Treffpunkt: Bühl, auf dem großen Parkplatz links neben dem Schwimmbad.  
Dauer: 10 x 60 Minuten, jeden Samstag von 10.00–11.00 Uhr.  
Preis: Eine 10er-Karte kostet 165,00 € und muss vor Kursantritt erworben werden.  
Materialien: 2 Jonglierbälle, 2 Tücher, 2 Cocktaillöffel, 1 Rhythmus-Ei sowie ein Getränk sollten in jedes Training mitgebracht werden.  
Ausblick: Falls der neu kreierte Kurs *Fun and Flow* sich (so mein großer Wunsch) zu einem Selbstläufer entwickeln sollte, würde ich ihn gerne in ein Ganzjahres-Präventionsangebot überführen. Dann gäbe es das ganze Jahr über Gehirntraining auf höchstem Niveau bei maximalem Spaß. Noch einmal möchte ich betonen, dass es sich bei meinem Angebot um Life Kinetik *Fun and Flow* handelt. Es gibt auch Life Kinetik *Performance*-Kurse. Diese sind speziell auf die Bedürfnisse von Leistungssportler:innen oder sehr engagierten Sportler:innen zugeschnitten.

Herzliche Grüße und bis bald

Gudrun Daul

**Praxis für Praktische Pädagogik**

*Einzelcoaching und Life Kinetik Fun and Flow*