

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 5. März 2019

Bewegungsfitness fürs Gehirn

Stresscoach Brigitte Zadrobilek kennt die besten Brainmoves® Übungen, um auch das Gehirn frühlingsfit zu machen.

Der Frühling klopft an die Türen und die Natur erwacht nach ihrer wohlverdienten Brachezeit. Bei uns Menschen lässt Stress, Druck und Anspannung auch in der Winterzeit nicht nach: der Show-down am Jahresende geht nahtlos in einen herausfordernden Start in ein neues Arbeitsjahr über. Da bleibt die notwendige Regeneration oft auf der Strecke. Bewegung ist das beste Mittel, um sein Gehirn auszulüften und fit zu machen. Mit den Brainmoves® von Businesscoach Brigitte Zadrobilek gelingt es im Job fast nebenbei.

Während sich die Natur im Winter die nötige Kraft für das neue Jahr holte, kommen wir Menschen nicht zum Innehalten. Die Pflanzen haben dank der Ruhephase, Kraft zu sprießen und zu wachsen. In der Arbeitswelt wird den Menschen im neuen Quartal besonders viel abverlangt: Budgets sind verabschiedet, Strategien entwickelt und nun geht es an die Umsetzung der Zielvorgaben. Businesscoach Brigitte Zadrobilek appelliert an die Eigenverantwortung: „Im Frühling machen die meisten ihren Körper fit, aber niemand denkt ans Gehirn. Schon der Einbau kleiner Bewegungsabläufe – beispielsweise mit den Fingern – in den Arbeitstag bewirkt viel. Im Idealfall führt man sie in den Arbeitspausen an der frischen Luft durch.“

Brainmoves® in den Arbeitstag einbauen

In ihrem neuen Buch „Gehirntraining“ beschreibt die Autorin Brigitte Zadrobilek zahlreiche Brainmoves® Übungen, die zu einer raschen Erholung und einem geistigen Frischekick führen. Bei regelmäßiger Anwendung tragen sie dazu bei, dass man auch im Alter leistungsfähiger bleibt. Das Motto bei der Bewegungsfitness fürs Gehirn lautet: „Keep it simple“ und genauso sind die Übungen von A wie Augenyoga bis Z wie Zahlensalat aufgebaut. Ihre Übungen wie Fingerklavier, Brain-Aerobic oder Sitz-Boogie macht sie selbst regelmäßig für ihre Vortrags- und Seminartätigkeit und weiß um die positive Wirkung: „Danach bin ich für zwei Stunden voll präsent in meinem Tun“, zeigt sich die Expertin begeistert. Wer sich selbst überzeugen möchte, greift entweder zum Buch oder bucht für die MitarbeiterInnen firmeninterne Vorträge oder Seminare der B2B-Trainerin.

Bessere Konzentration dank frischer Luft – der Brainwalk in der Büropause

„Die Brainmoves® können ebenso an der frischen Luft durchgeführt werden, um ihren Effekt zu verstärken“, erklärt Zadrobilek. Es ist erwiesen, dass es nicht der schnelle Lauf sein muss, der uns gesund hält. Ein Spaziergang an der frischen Luft im normalen Schrittempo auf ebenen Wegen lässt das Gehirn um 14 Prozent besser durchbluten und sorgt für eine Neubildung von Nervenzellen. „In der Mittagspause hinaus gehen kann jeder – auch im Anzug oder im Business-Outfit“, so Zadrobilek. Auf alle Fälle sorgt die Bewegung in der Natur nicht nur für positive Sinneseindrücke, sondern auch für eine bessere Konzentration und Produktivität, eine verstärkte Wahrnehmung und eine Reduktion von Fehlern bei der Arbeit.

„Gehirntraining – Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten“ von Brigitte Zadrobilek

128 Seiten Taschen-Guide im praktischen Pocket-Format, im HAUFE Verlag erschienen, ISBN 978-3-648-12121-4. Im österreichischen und deutschen Buchhandel und online erhältlich, Euro 10,30 [Ö], 9,95 [D]
Alle weiteren Informationen zum Buch: www.brainmoves.at

Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek

Brigitte Zadrobilek gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Wirtschaftstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihrem Buch „Gehirntraining“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter.

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp
Fotocredit: Buch Cover, Haufe Group
honorarfrei verwendbar

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
office@stresscoach.at
+43 664 2061007