

Brain Gym® & AD(H)S – Bewegung macht den Unterschied!

Du möchtest wissen, wie Bewegung das Gehirn aktiviert – bei deinem Kind oder bei dir selbst?

Dann bist du hier richtig.

In diesem Zusatzmaterial zu meinem Beitrag im Buch *Herzensangelegenheiten* zeige ich dir, wie die Methode Brain Gym® bei Konzentrationsschwierigkeiten, Lernproblemen und innerer Unruhe helfen kann – gerade bei AD(H)S.



Was dich erwartet:

- Wer Brain Gym® erfunden hat – und warum.
- Warum Bewegung Denken unterstützt.
- Warum Gehirn-Gymnastik gerade bei ADHS wirkt – mit Studienbelegen von 2025.
- 7 einfache Übungen zum Mitmachen – für Schule, Alltag & Hausaufgabenpause.
- Und: Warum Lehrkräfte die Methode lieben – wenn sie sie kennen.

Brain Gym® wurde in den 1970er-Jahren vom Lernforscher *Dr. Paul Dennison* entwickelt – gemeinsam mit seiner Frau Gail. Ziel war es, Kindern mit Lernschwierigkeiten durch gezielte Bewegungen zu helfen, ihre Potenziale besser zu entfalten. Heute wird Brain Gym® weltweit eingesetzt – in Schulen, Therapien und auch von Eltern zuhause.

Was neu ist:

Zwei aktuelle Studien (Februar und Januar 2025) zeigen, dass Gehirn-Gymnastik nicht nur Spaß macht, sondern auch die *Aufmerksamkeit und schulische Leistung bei Kindern mit ADHS signifikant verbessern kann*.

9 Lieblingsübungen aus meiner Praxis

Du bekommst von mir neun einfache Übungen, die Kinder (und Erwachsene!) lieben – zum Loslegen ohne Vorkenntnisse:

- z. B. *Der Energieball*, *Die Denkmütze* oder *Überkreuzbewegungen* – Bewegungen, die das Gehirn aktivieren und die Konzentration stärken.
- Perfekt für die *Hausaufgabenpause*, *den Morgen vor der Schule* oder *als 5-Minuten-Kickstart im Klassenzimmer*.
- Noch wirkungsvoller: mit Musik und gemeinsam!

Mein Tipp: Bevor du über Medikamente bei ADHS nachdenkst – prüfe, ob Koordination, Motorik und Wahrnehmung gut zusammenspielen. Bewegung kann mehr bewirken, als du denkst.

Neugierig geworden?

👉 Noch mehr dazu und die *komplette Übungsanleitung zum Downloaden mit Bildern & Symbolen* wartet kostenlos auf dich:

www.rosmarie-holterman.de/blog

