



## FÖRELÄSNING OM HUR VI KAN UTVECKLA HJÄRNAN OCH NERVSYSTEMET

Vi föreläser om en funktionell träningsmetod som utvecklar hjärnan – Life Kinetik. På ett lekfullt och roligt sätt kombineras ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar i ett komplett träningsprogram. Dessutom presenteras en teknik för hur vi kan mäta och träna vårt nervsystem för att skapa medvetenhet om stress, återhämtning och hur vi kan prestera bättre.

Vi utlovar en mycket uppskattad föreläsning och mycket skratt. Föreläsningen innehåller både teori och praktik. Alla deltagare får praktiskt uppleva vår hjärnas begränsningar och möjligheter. Vår intention med föreläsningen är att ge:

### INSPIRATION – MOTIVATION – NY KUNSKAP

Hjärnträning med Life Kinetik utvecklar den kognitiva förmågan, ger ökad koncentrationsförmåga och förbättrar den fysiska förmågan. Träningsmetoden [Life Kinetik](#) är en lågintensiv rörelseträning för hjärnan och baseras på:

- modern hjärnforskning
- funktionell optometri
- funktionell anatomi
- rörelse- och träningslära

Metoden är utvecklad i Tyskland där den är utbredd, erkänd och mycket populär. **ALLA kan träna** oavsett nivå och används både inom topp-eliten som av företag och på skolor.





## VAD SÄGER ANDRA OM LIFE KINETIK

*“Min syn har bland annat blivit bättre, känner mig piggare, fräschare och kan verkligen rekommendera denna träning och jag ser fram emot fortsättningen ”*

Robert Karlsson  
Professionell golfare

## OM MÄTNING AV NERVSISTEMET LIVSSTILSANALYS (EKG-MÄTNING)

Rapporten från 4-dygs EKG-mätning ger följande:

1. Stress- och återhämtningsbalansen
2. Sömnens återhämtande mängd & kvalitet
3. Hälsoeffekt från fysisk aktivitet
4. Energiförbrukning
5. Konditionsnivå (VO2-max)

