

BGM – Balljonglage, Gehirntraining, Motivation

Die Neuauslegung von BGM als Balljonglage, Gehirntraining und Motivation verleiht der Abkürzung eine faszinierende und praktische Bedeutung. Das Jonglieren mit Bällen ist nicht nur eine beeindruckende Fertigkeit, sondern auch ein erstaunlicher Weg, um das Gehirn intensiv zu trainieren. Jeder Wurf und jede Fangbewegung erfordert eine präzise Hand-Auge-Koordination, die neuronale Verbindungen stärkt und neue synaptische Muster fördert. Dies trägt nachweislich dazu bei, die kognitiven Fähigkeiten und die neuroplastischen Eigenschaften des Gehirns zu verbessern.

Darüber hinaus hat die Balljonglage eine bemerkenswerte Auswirkung auf die Motivation, sowohl persönlich als auch im Team. Das Erlernen neuer Jongliertricks erfordert Geduld und Ausdauer, da es anfangs herausfordernd sein kann. Doch mit jedem Fortschritt steigt das Erfolgserlebnis, was zu einem gestärkten Selbstvertrauen und einem erhöhten Motivationsniveau führt. Schritt für Schritt wird beim Lernprozess Unsicherheit in Sicherheit verwandelt. In einem Teamkontext fördert die gemeinsame Herausforderung des Jonglierens den Teamgeist, durch gegenseitige Unterstützung und das Erreichen schwieriger Ziele. Über das Jonglieren-Lernen lernt jede/r unbewusst Zutrauen an Dinge, die sich blöd anfühlen. Anders formuliert: Die schwierigen Aufgaben beim Jonglieren-Lernen mit 2 und 3 Bällen fordern und fördern das Zutrauen, Herausforderungen mit Geduld und Ausdauer zu meistern. Für das Erfolgserlebnis braucht es einen Weg inkl. Rückschläge. Natürliche Energie sorgt für Ausdauer und Motivation, diesen Weg erfolgreich zu meistern und stärkt das Selbstbewusstsein auf natürliche Weise.

Die Aspekte der Balljonglage, des Gehirntrainings und der Motivation sind somit eng miteinander verwoben. Durch das Jonglieren mit Bällen wird nicht nur das Gehirn geschärft, sondern auch ein tiefer Anreiz geschaffen, kontinuierlich zu üben und sich selbst zu verbessern. Diese unkonventionelle Interpretation von BGM kann einen erheblichen Beitrag dazu leisten, die individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern und das Teamengagement zu fördern.

Unser Angebot

BGM-Workshops für Balljonglage, Gehirntraining und Motivation sind buchbar ...

- ...für 90 Min., 2 oder 3 Stunden
- ...mit 10, 20, 50, 100, 500 oder mehr Teilnehmern
- ...oder auch im Einzelcoaching
- ...als Live-Event, Hybrid oder online

Nach den Workshops gibt es für die Balljonglage und das Gehirntraining verschiedene Online-Angebote für das individuelle, orts- und zeitunabhängige Weiterarbeiten. Für die Motivation und/oder Selbst-Motivation bieten wir sowohl Online-Angebote aus unserer Reihe „Focus Gehirn“ (=eBook, Video + Audio zu einem Thema) oder Einzelcoaching an.

Digitale BGM-Gesundheitsangebote zur zeit- und ortsunabhängigen Nutzung

➤ **Balljonglage** > www.Online-Akademie-Jonglieren.de

= Vollständiger Zugriff auf 111 JOKOKO® + REHORULI®-Übungen + 50 Tricks mit 3 Bällen

Firmen-Lizenzen	1 User	Preis pro Monat + User	Bis 5 User	Preis pro Monat + User	6-10 User	Preis pro Monat + User	11-20 User	Preis pro Monat + User
3 Monater	39,00 €	13,00 €	29,00 €	9,67 €	22,00 €	7,33 €	19,00 €	6,33 €
6 Monate	59,00 €	9,83 €	49,00 €	8,17 €	42,00 €	7,00 €	35,00 €	5,83 €
12 Monate	99,00 €	8,25 €	89,00 €	7,42 €	82,00 €	6,83 €	75,00 €	6,25 €

➤ **Gehirntraining** > www.Mediathek.Gehirn-Wissen.de

= Je nach Workshop und Zielgruppe passende Angebote (eBook, Audio und/oder Video)