

Der Original Body2Brain-Rundweg Bad Feilnbach

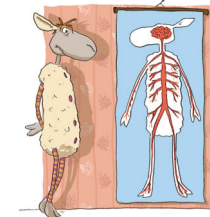
Body 2 Brain ccm® wurde von der Bad Feilnbacher Neurologin Dr. med. Claudia Croos-Müller entwickelt. Die Methode beruht auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der gegenseitigen Beeinflussung von Körper, Gehirn und Gefühlen. Durch bewusst durchgeführte einfache und fröhliche Körperhaltungen oder Körperbewegungen können Gehirnstrukturen, die für positive Emotionen zuständig sind, gezielt selbst beeinflusst werden. Dabei entstehen gesundheitsfördernde körpereigene „Wohlfühl“-Substanzen (Hormone und Neurotransmitter).

Die 12 Übungen in den Schautafeln auf dem Weg sollten Sie bitte nicht nur lesen, sondern auch gleich ausführen – so lange, bis Sie zur nächsten Schautafel kommen. In dieser Zeit kann sich dadurch in Ihrem Gehirn und in Ihrem Organismus ein Freudezustand entwickeln, der Ihre Gesundheit unterstützt. Je öfter Sie die Übungen machen, desto nachhaltiger ist die Wirkung. Sie können die Übungen auch miteinander kombinieren und sich daraus Ihr Lieblingsprogramm für zuhause zusammenstellen.

Die 4 Gute-Laune-Schafe Oscar, Emily, Willy und Marie erklären Ihnen die Übungen und deren Wirkung und begleiten Sie dabei.

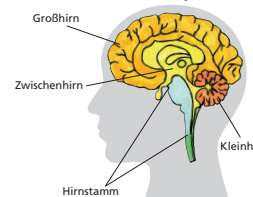


Körper und Gefühle beeinflussen sich gegenseitig



Ihr Nervensystem besteht aus dem Gehirn (dem zentralen Nervensystem) und den Nervenbahnen, die aus dem Gehirn kommen und alle Teile Ihres Körpers versorgen – die Muskeln, die Organe, die Blutgefäße. Von dort ziehen weitere Nervenbahnen wieder zurück zur Schaltzentrale Gehirn. Milliarden von Körpernervenzellen und Gehirnnervenzellen sind dabei miteinander verschaltet, tauschen ihre Informationen aus und steuern aufgrund der Ergebnisse Ihre Körpervorgänge und Ihre Gefühle. Je positiver und erfreulicher die Informationen der „Körpernerven“ sind, desto besser wird Ihre Stimmung, Ihre Gesundheit und Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen. Diesen Ablauf können Sie bewusst beeinflussen, indem Sie durch fröhliche Körperbewegungen für gute Gefühle in Ihrem Gehirn und damit für Gesundheit in Ihrem Körper sorgen.

Das Nervensystem und der Schaltplan dazu

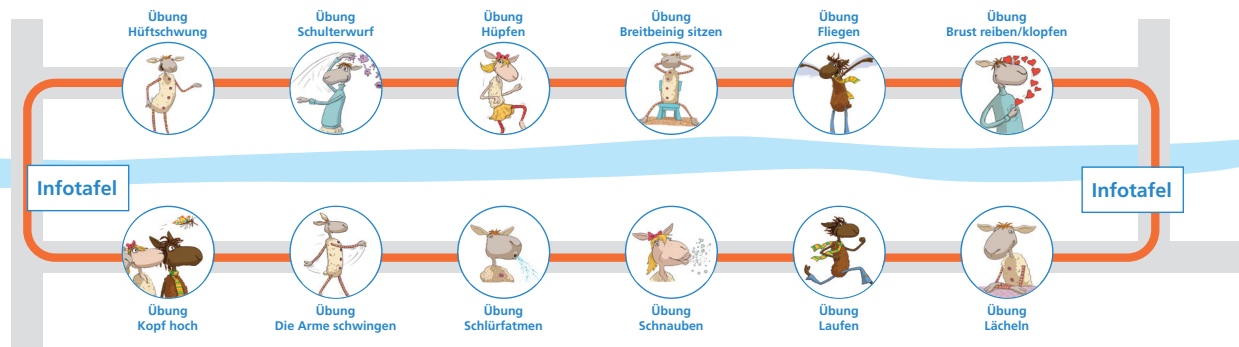


Das Großhirn ist das Zentrum für Ihr Gedächtnis, Denken und Handeln, Ihre Wahrnehmungen und Ihre Bewegungen. Im Zwischenhirn entstehen Ihre Gefühle: Freude ebenso wie Angst, Wut oder Enttäuschung. Hier wird auch Ihr Hormonhaushalt reguliert. Das Kleinhirn koordiniert Ihre Bewegungen und sorgt für Ihr Gleichgewicht. Der Hirnstamm ist die Zentrale für lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz, Schlafen und Wachsein, Blutdruck, Hunger- und Durstgefühl. Alle Gehirnfunktionen und -fähigkeiten sind untereinander verknüpft. Durch zahlreiche Mentaltechniken – z.B. Yoga, Meditation oder eben die 12 Übungen auf diesem Weg – können Sie viele Bereiche Ihres Nervensystems und somit Ihr körperliches und seelisches Befinden bewusst und positiv beeinflussen.

»Wunder« gegen Stress und Sorgen können Sie selbst bewirken. Wenn Sie durch die fröhlichen Body2Brain-Körperübungen mentale Leichtigkeit erleben und wieder guter Dinge sind, wird auch die Welt um Sie herum sich wieder von ihrer guten Seite zeigen. Lebensfreude erhält Ihnen Ihre Gesundheit!

Viel Spaß und Gesundheit! Los geht's!

Rundweg mit 12 Körperübungen



Body 2 Brain ccm® und die hier vorgestellten Übungen dienen der Alltagsbewältigung und als vorbeugende Maßnahme im Sinne einer „Psychohygiene“ und Selbstfürsorge, die jeder Mensch in irgendeiner Form regelmäßig praktizieren sollte. Sie können kein Ersatz für eventuell notwendige Diagnostik und Therapie bei schweren Erkrankungen sein, sondern sind zur Ergänzung und Unterstützung gedacht.

Body 2 Brain ccm® ist eine eingetragene und geschützte Marke. Eine wie auch immer geartete nicht private Nutzung bedarf ausdrücklich der vorherigen Zustimmung der MarkeninhaberIn (Paragraf 4 MarkenID) und eines Quellen-Hinweises.

Der Original Bad Feilnbacher Body2Brain Weg wurde von der Ärztin autorisiert und mitgestaltet. Der Kösel-Verlag, München, stellte Text- und Bildmaterial zur Verfügung.

Die Übungen sind von der Kurverwaltung und Dr. Croos-Müller sorgfältig erproben und geprüft worden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sämtliche auf dem Original Bad Feilnbacher Body2Brain Weg aufgeführten Übungen stammen aus den Büchern:
 Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch, ISBN 978-3-466-30915-3
 Nur Mut! - das kleine Überlebensbuch, ISBN 978-3-466-30945-0
 Viel Glück - das kleine Überlebensbuch, ISBN 978-3-466-30966-2
 Schlaf gut - das kleine Überlebensbuch, ISBN 978-3-466-31023-4