

## Einen Entspannungs-Anker bietet Kirsten S. Andrä auf der Messe Bonn gesund am 21.9.14 in Bad Godesberg an



Kirsten Susanne Andrä, Coach mit Schwerpunkt Stressmanagement in Bonn / Andrä Coaching

09.09.2014 19:13:45 - „In den Stürmen des Lebens ist es gut, einen Anker zu haben. Dieser sollte vor allem stabil und zuverlässig sein. Wenn er dann noch leicht einsetzbar und immer zur Hand ist, kann er sich in jeder Lebenslage bewähren. Einen solchen Anker werde ich Ihnen am 21. September auf der Bonn-gesund-Messe vorstellen. Das Beste: Sie können sofort mitmachen und Ihren Anker mit nach Hause nehmen“, sagt Stressmanagement-Coach Kirsten Susanne Andrä aus Bonn.

Interessierte finden den Workshop „Ein Entspannungs-Anker im Stress“ am Messetag um 16 Uhr im Großen Saal der Stadthalle Bad Godesberg, in der sogenannten „Active Zone“. Dieser Name ist Programm, denn hier können gesundheitsbewusste Besucher selbst aktiv werden. Dies ist nach Expertenmeinung die effektivste Form des Lernens. Denn von dem, was wir nur sehen

oder hören, behalten wir rund 20 bis 30 %. Kommt beides zusammen, wächst die Erinnerung schon auf rund 50 % an. Diskutieren wir auch noch darüber, liegt die Ausbeute bei ca. 70 % und wenn wir das Thema selbst aktiv anwenden, bleiben stolze 90 % in unserem Gedächtnis. Der Psychologe Manfred Spitzer, der sich auf Neurodidaktik, also gehirngerechtes Lernen, spezialisiert hat, illustriert dies anschaulich: „Wer einen abstrakten Zusammenhang mit einer dazu passenden körperlichen Bewegung verknüpft, sorgt dafür, dass dieser sich im Gehirn besser festsetzt. Wenn man einem Kleinkind das Bild von einer Tasse zeigt, kann es sich hinterher schlechter an deren Form erinnern, als wenn es sie anfasst und ihre Konturen mit den Fingern nachvollzieht. Ebenso ist es bei Erwachsenen: Wir sollten beim Lernen unseren Körper einsetzen, um etwas zu begreifen und verinnerlichen zu können.“ Andrä Coaching setzt diese Erkenntnisse der Hirnforschung seit mehr als acht Jahren erfolgreich in Seminaren, Coachings und Workshops um. Am Ende dieses Messeworkshops besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und das Gelernte so zu vertiefen. Der Eintritt zu der 6. Gesundheits-, Wellness- und Fitnessmesse „Bonn gesund“ ist frei. Start ist am Samstag, 21. September 2014, um 10 Uhr. Die rund 60 Vorträge umfassende Veranstaltung endet um 17 Uhr.

Andrä Coaching unterstützt Firmen, Organisationen und Einzelpersonen in Fragen des Stressmanagements, der Lebens-Arbeits-Balance, der Gesundheitsprophylaxe, der verbindenden Kommunikation und des Werte orientierten Veränderungsmanagements.

### **Kontaktinformation:**

#### **Andrä Coaching**

Kirsten S. Andrä  
Plittersdorfer Str. 25  
53173 Bonn

### **Kontakt-Person:**

Kirsten S. Andrä  
Geschäftsführerin  
Telefon: Tel. 0228 / 90 28 92 5  
E-mail: [e-Mail](mailto:info@andrae-coaching.de)

Web: <http://www.andrae-coaching.de>; [www.stress-loesen.de](http://www.stress-loesen.de)