

# Antoschkas CLOWNETIC

Gezielt ausgewählte und konzipierte Übungen, die körperliche Fitness zu trainieren, unser Gehirn herauszufordern, die Konzentration zu verbessern, unsere Innere Balance zu finden.

**In jedem CLOWNETIC-Kurs trainieren Sie „spielend“ und mit viel Humor:**

Kreatives Jonglieren = Bewegung, Koordination, Konzentration

Pantomime = kommunikative Körpersprache

Chakra Singen = ausdrucksvolle Stimme bekommen

Lach Yoga = nachhaltiger Stress-Abbau

Akrobatische Balance = geistiges & körperliches Gleichgewicht

Das Besondere an CLOWNETIC ist die ausgewogene Kombination der Trainingseinheiten, die zu jedem Kurs kreativ variiert werden, um für unser Gehirn und für unseren Körper neue Herausforderungen ‚auszuprobieren‘.

CLOWNETIC - regelmäßig - wöchentlich - ideal für:

**Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Senioren,**

**Berufstätige und intellektuell geforderte Menschen.**

**Für jeden, der mit Humor seelisch, geistig & körperlich fit bleiben und seine Innere Balance stärken will.**



*„Dass das alles gut für das Gehirn ist und die geistige Fitness in jedem Lebensalter verbessert, muss man nicht noch lange betonen. Dazu sind schon genug Bücher geschrieben worden. Wirklich spannend an Antoschka`s Mitmach-Kurs ist etwas anderes. Und das ist wirklich am Wichtigsten für Körper, Geist und Seele: es macht Freude. Sogar so viel, dass man dabei über sich selbst begeistert lachen kann. Viel Spaß!“*

Prof. Dr. Gerald Hüther

Hirnforscher - Universität Göttingen