



smoveyPROJEKT: „Das BEWEGTE KLASSENZIMMER“

Das „bewegte Klassenzimmer“ (10-min.-Training) ist eine hervorragende Möglichkeit, schon von Kindheit an spielerisch das Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln bzw. zu vertiefen – und mit SMOVEY ist das im Grunde genommen überall und immer möglich – auch außerhalb der Turnhalle – **WO IMMER MAN IST!**

SWING-MOVE-&-SMILE ☺ !

- nach 10 min. smovey-Schwingen kommt das Gehirn bereits wieder in einen lernbereiten Zustand
- Ausgleich der beiden Gehirnhälften (Links-Rechts-Koordination)
- Verbesserung der Lernleistung
- Förderung der Kreativität (eigene Übungen ausdenken)
- Steigerung des Aufmerksamkeitspotentials
- Förderung der Synapsen-Bildung
- Aktivierung/Harmonisierung von Stoffwechselprozessen (z.B. Fett-/Hirnstoffwechsel ...)
- Aktivierung bzw. Balancierung des Hormonhaushaltes (z.B. Serotonin, Melatonin ...)
- Balancierung der Hyperaktivität
- Vertiefung bzw. „Verlängerung“ des Koordinations- und Konzentrationsvermögens
- Förderung der Klassenkameradschaft (Teamgeist) durch Partnerübungen
- Vitalisierung (Aktivierung bzw. Balancierung) der Energiezentren, Meridiane, Reflexzonen ...
- Vertiefung der Atmung (Bauchatmung) geschieht mehr und mehr wie von selber als willkommene „Nebenerscheinung“ (weg von der Flachatmung)
- Förderung des gesunden Zellwachstums und damit von Organen, Organsystemen – somit des gesamten Körpers
- Ankurbelung aller Verdauungsprozesse (z.B. Darmperistaltik ...)
- Optimierung des Lymphflusses im gesamten System
- Vertiefung der Entspannungsmechanismen im gesamten Körper
- Und vieles mehr !!!

Mit den **schwingenden smovey-Ringen** ist ein denkbar einfaches Training immer und überall möglich. Ob im Klassenzimmer, in der Turnhalle oder im Freien an der frischen Luft. Auch mal kurz „zwischendurch“: die Ringe aus der Box geholt und schon geht's los – mit oder ohne Musik. Der Spaß ist garantiert. 5-10 Minuten reichen oft schon aus, um die Zellen im Gehirn wieder mit frischem Sauerstoff zu versorgen. Sie werden staunen, wie die Kinder danach wieder konzentriert, aufmerksam und gut gelaunt dem Unterricht folgen können.

Die lebensbejahende, gesundheitsfördernde Wirkung von SMOVEY

Die smoveyTECHNIK berührt durch Aktivierung bzw. Harmonisierung das gesamte menschliche System positiv. (biochemische Prozesse – emotional – mental – energetisch)

Zertifizierte smoveyCOACHES kommen in Ihre Schule und zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie es funktioniert und weisen die zuständigen Lehrkräfte genau ein, sodass Sie in Ihrem Verantwortungsbereich auch in entsprechender Kompetenz agieren können.

Hier ein paar Eindrücke vom 10-min.-Training in der 3-a-Kl.Volksschule St. Margarethen/Raab:



Auch „schwungvolle“ Lehrerfortbildungen sind mit den smovey-Ringen möglich!