

Brigitte Zadrobilek

Gehirntraining

Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten



Versandkostenfrei bestellen

- ✓ Konzentrationsfähigkeit erlernen
- ✓ Stress abbauen
- ✓ Kreativität und Koordination fördern

Workout für Ihr Gehirn

Use it - or lose it! Ebenso wie Ihr Körper, muss auch Ihr Gehirn trainiert werden, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Dieser TaschenGuide zeigt Ihnen Übungen für mehr geistige Fitness. Er erklärt, weshalb Stress Ihr Gehirn langfristig schädigt und liefert gehirngerechte Entspannungsübungen.





Inhalte:

- Mit Bewegung die Gehirn-Durchblutung fördern: geeignete Sportarten und Koordinationsübungen
- Warum Sie Stress vermeiden und Entspannung fördern sollten
- Mit Brainmoves® beide Gehirnhälften aktivieren: einfache Übungen für Gehirn und Körper, die die geistige Leistungsfähigkeit verbessern
- Entspannen, wenn die Produktivität abnimmt: die besten Brain-Relax-Tipps
- Ihr persönliches Fitnessprogramm: individuelle Brain-Kits für den Alltag

Bestellnr.	Version	Brutto	Netto
E10752	Buch	9,95 €	9,30 €
E10752APDF	eBook ePDF	3,99 €	3,35 €
E10752APUB	eBook EPUB	3,99 €	3,35 €

Haufe Service Center GmbH
Postfach 10 01 21
79120 Freiburg

Ihre Bestellmöglichkeiten

-  Internet **shop.haufe.de - Der einfachste und schnellste Weg!**
-  Post: im Fensterkuvert an nebenstehende Adresse
-  Telefon: 0 800 50 50 445 (kostenlos)
-  Fax: 0 800 50 50 446 (kostenlos)

Versandkostenfrei bestellen

Hiermit bestelle ich folgende Artikel versandkostenfrei

Anz.	Titel	Bestell-Nr.	Preis in €

Darauf können Sie vertrauen. Garantiert!

Bei der Haufe Gruppe bestellen Sie immer ohne Risiko zum unverbindlichen Test mit 4-wöchigem Widerrufsrecht. Sie bezahlen nur, was Ihnen nach ausgiebiger Prüfung auch wirklich zusagt. Sollte das Produkt innerhalb der Testphase Ihre Erwartungen nicht erfüllen, senden Sie uns eine kurze Mitteilung per Post oder E-Mail bzw. gehen Sie zur Abbestellung in "Mein Konto". Bei Online-Produkten und DVD-Fachdatenbanken müssen Sie uns nichts zurücksenden. Das spart Zeit, Geld und schon die Umwelt.

Aktualisierungs-Service

Unsere regelmäßigen Updates gewährleisten, dass Ihre Produkte gesetzlich, inhaltlich und technisch immer auf dem neuesten Stand bleiben. Dafür sorgen ausgewiesene Experten der jeweiligen Fachgebiete. Diesen Aktualisierungs-Service können Sie jederzeit beenden - bei Jahresbezügen mit einer Frist von 4 Wochen zum Ende des Bezugszeitraums. Der Zugang zur Online-Version und allen Inklusiv-Leistungen ist auf den Bezugszeitraum begrenzt.

Datum

Unterschrift

Anschrift

Bitte in Blockschrift ausfüllen

Firma

Straße/Postfach

PLZ

Ort

Hinweis zum Datenschutz:

Wir informieren Kunden und Interessenten gezielt über wichtige Ereignisse und Neuigkeiten der Haufe Gruppe. Die Speicherung/Verwendung Ihrer Adressdaten erfolgt unter strikter Beachtung der Datenschutzbestimmungen durch die Haufe Gruppe und verbundene Unternehmen ausschließlich zu diesem Zweck. Falls Sie diesen Service nicht mehr nutzen wollen, genügt eine kurze schriftliche Nachricht unter Beifügung des Werbemittels mit Ihrer Anschrift an Haufe Service Center GmbH, Postfach 10 01 21, 79120 Freiburg.

Vielen Dank für Ihre Bestellung!

Bitte ergänzen Sie:

Herr Frau

Vorname

Name

Telefon

Branche

Position im Unternehmen

E-Mail