



Buchtipp und Medien:

Sehr empfehlenswert sind das Buch von Stephan Ehlers «Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50» und die dazu gehörigen audiovisuellen Medien. Dieses Buch eignet sich für Erwachsene jeden Alters, die jonglieren lernen möchten. ISBN 978-3-940965-10-3. Daneben sind viele weitere Lehrbücher und audiovisuellen Medien auf dem Markt zu finden. Ebenfalls bietet das Internet via Suchmaschine oder auf Youtube eine Fülle an Material, z.B. www.jonglierschule.de

Hier die Buchrückseite:

Warum ausgerechnet das Jonglieren mit drei Bällen lernen?

Es hört sich etwas verrückt an, wenn man mit 50, 60 oder 70 Jahren das Jonglieren mit drei Bällen lernen soll. Aber es gibt zahlreiche, gute Gründe, das Jonglieren mit Bällen zu versuchen. Hier nur eine kleine Auswahl davon:



Die sanften Bewegungen des Werfens und Fangens steigern die Durchblutung im Gehirn. Es wird so besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Sie können sich besser konzentrieren!



Jonglieren trainiert die linke und rechte Gehirnhälfte und fördert nachhaltig die Wahrnehmung. 44 ältere Menschen zwischen 50 und 67 Jahren haben in einem dreimonatigen Jongliertraining wissenschaftlich fundiert nachweisen können, dass das menschliche Gehirn auch im Alter noch dazulernen kann.



Wenn Sie älter als 50 sind, haben Sie sicher schon weitaus verrücktere Dinge erlebt oder getan, als das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Wenn nicht - dann wird es höchste Zeit!

Jonglieren bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und trotzdem alles in Bewegung zu halten. Es baut durch seine beinahe meditative Gleichförmigkeit Stress ab und setzt neue Energien frei. Die Hand-Auge-Koordination stimuliert das Zusammenarbeiten der linken und rechten Gehirnhälfte, was die kognitive Leistung unterstützt. Nicht zuletzt übt das Jonglieren spielerisch, mit kleinen Überforderungssituationen (2 Hände, 3 Bälle) umzugehen. Sie lernen so u.a. Unsicherheit Schritt für Schritt in Sicherheit zu verwandeln. Schließlich stärkt das Erfolgserlebnis, etwas Außergewöhnliches zu beherrschen, das Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten. Dies stärkt jeden Menschen - unabhängig vom Alter. Sich mit Selbstvertrauen auf Neues, auf ungewohnte Herausforderungen einzulassen.

Der Autor

Stephan Ehlers ist Profijongleur, Trainer, Speaker und Erfinder des erfolgreichen Jonglier-Lernsystems REHORULI®, ein sehr bewährtes Konzept insbesondere für Anfänger. Die Erstausgabe des dazugehörigen Buches wurde in zehn Sprachen übersetzt und ist auch als Film-DVD erhältlich. Das oben erwähnte Buch basiert darauf.