

REHORULI®-Trainer



Übersicht
der zertifizierten
REHORULI®-Trainer
in
Deutschland,
Österreich, Schweiz
und Niederlande

REHORULI®

Jonglieren lernen
mit Erfolgsgarantie

www.rehoruli.de



Jonglieren lernen mit fachlichem Rat

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Jonglieren zu lernen. Die REHORULI[®]-Lernmethode ist das erfolgreichste Lernsystem für Jonglieranfänger. Diese Lernmethode basiert auf verschiedenen 1-Ball- und 2-Ball-Übungen, um am Ende dann in verblüffend kurzer Zeit 3 Bälle erfolgreich werfen und fangen zu können. Sie können alle 34 REHORULI[®]-Übungen im Internet (Video) kostenfrei herunterladen, Es gibt verschiedene REHORULI[®]-Bücher und auch eine Video-CD-ROM (www.rehoruli.info). Alle Medien sind für das Selbststudium ausgelegt und haben sich seit Jahren in der Praxis bewährt. Wer nicht alleine das Jonglieren trainieren möchte, kann einen Termin mit einem der zertifizierten **REHORULI[®]-Trainer** vereinbaren. So können Sie den Trainingstermin frei festlegen, lernen in Ihrem individuellen Lerntempo und vermeiden unter fachlicher Anleitung von Beginn an Fehler. Die meisten Kunden, die ein Einzelcoaching buchen, schaffen bereits in der ersten Stunde erfolgreich das Werfen und Fangen mit drei Bällen. Ihre "Investition":

1. Stunde Einzelcoaching	= 30,00 € - 40,00 €
Jede weitere Stunde	= 20,00 € - 30,00 €

Die Preise variieren je nach Region und Trainer. Bitte wählen Sie eine/n in Ihrer Nähe tätige/n REHORULI[®]-Trainer/in aus, die wir hier in dieser Broschüre vorstellen. Zögern Sie nicht - Sie werden begeistert sein!

REHORULI®-Trainer - sortiert nach Land/PLZ



Boris Ehlers
D-10711 Berlin

Oliver Graß
13053 Berlin

Werner Spliess
D-22455 Hamburg

Horst Liebethuth
D-31311 Uetze

Dieter Lütz
D-42113 Wuppertal

Marvin Schulz
D-48165 Münster

Michael Haboeck
D-65719 Hofheim a.T.

Michael Kienzle
D-77855 Achern

Gabriele Ehlers
D-80639 München

Elisabeth Sachers
D-80802 München

Richard Felbermeier
D-81249 München

Sigrid Voß
D-81377 München



Christina Peitz
D-82152 Krailling

D- Bernhard Eggerbauer
D-84155 Bodenkirchen

Michael Fuchs
D-90429 Nürnberg

Petra Wenzel
D-95138 Bad Steben



Doreen Ullrich
A-5020 Salzburg



Ursula Wüthrich
CH-4310 Rheinfelden

Hélène Barth
CH-4312 Magden



Rik Konings
NL-5626 DW Eindhoven

Remco Roelofs
NL-7203 CT Zutphen

REHORULI®-Trainer



Hélène Barth

Lernberaterin

Bürgenstal 11

CH-4312 Magden

Telefon +41 (0)61 843 92 06

Mobil +41 (0)79 752 36 39

Mail: helene.barth@rehoruli.de



Bernhard Eggerbauer

Mit Freude zum Erfolg - Coaching

Aich-Niederaicher Str. 9

D-84155 Bodenkirchen

Telefon (08741) 65 91

Mobil 0172 941 34 06

Mail: bernhard.eggerbauer@rehoruli.de



Boris Ehlers

Joachim-Friedrich-Str. 2

D-10711 Berlin

Mobil 0151 11 93 19 66

Mail: boris.ehlers@rehoruli.de



Jonglier-
bälle in
versch.
Farben
& Größen

Jonglierbälle und
Medien können Sie
bei den REHORULI®-
Trainern oder online
(www.rehoruli.de)
beziehen.

Gabriele Ehlers

Notburgastr. 4
D-80639 München
Telefon (089) 17 11 70 49
Mail: gabriele.ehlers@rehoruli.de



Richard Felbermeier

Gesundheitscoach
Waidachanger 6-8
D-81249 München
Telefon (089) 89 70 95 59
Mail: richard.felbermeier@rehoruli.de



Michael Fuchs

Diplom Sportökonom
Maximilianstrasse 28
D-90429 Nürnberg
Mobil 0172 863 7391
Mail: michael.fuchs@rehoruli.de



Oliver Graß

Unternehmer
Röttkenring 33
D-13053 Berlin
Telefon (030) 40 69 15 92
Mobil 0151 20 465 372
Mail: oliver.grass@rehoruli.de



REHORULI®-Trainer



Michael Haboeck

In der Dreispitz 4a
D-65719 Hofheim am Taunus

Telefon (06192) 96 87 99

Mobil 0174 30 68 800

Mail: michael.haboeck@rehoruli.de



Michael Kienzle

Im Kleinfeld 24
D-77855 Achern

Telefon (07841) 68 16 01

Mobil 0173 2725058

Mail: michael.kienzle@rehoruli.de



Rik Konings

Niersstraat 10
NL-5626 DW Eindhoven

Telefon +31 (0)402 624 593

Mobil +31 (0)613 104 353

Mail: rik.konings@rehoruli.eu



Horst Liebethuth

Personal Trainer
Böschansweg 43
D-31311 Uetze/Hänigsen

Telefon: (051479) 78 63 6

Mobil: 01520 - 699 34 20

Mail: horst.liebethuth@rehoruli.de

Dieter Lütz

Heilpraktiker & Osteopath

Herberts Katernberg 13

42113 Wuppertal

Telefon (0202) 283 85 42

Mobil 0163 973 2186

Mail: dieter.luetz@rehoruli.de



Christina Peitz

Heilpraktikerin

Alpenstraße 22 - **D-82152 Krailling**

Telefon (089) 74 44 30 81

Mobil 0177 28 34 749

Mail: christina.peitz@rehoruli.de



Remco Roelofs

Jongleur & Clown

Lintelostraat 75 - **NL-7203 CT Zutphen**

Mobil +31 (0)645 958 522

Mail: remco.roelofs@rehoruli.eu



Elisabeth Sachers

Kommunikationstraining

& Wirtschaftsmediation

Trautenwolfstr. 9 - **D-80802 München**

Telefon (089) 39 54 43

Mobil 0160 550 43 25

Mail: elisabeth.sachers@rehoruli.de



REHORULI®-Trainer



Marvin Schulz
Ergotherapeut

48161 Münster

Telefon: (02533) 919 334

Mobil: 0151 - 59 20 2802

Mail: marvin.schulz@rehoruli.de



Werner Spliss

Alsterdorfer Str. 286a

D-22297 Hamburg

Telefon (040) 189 812 02

Mobil 0175 413 32 35

Mail: werner.spliss@rehoruli.de



Doreen Ullrich

Mentalmanagement & BrainCoaching

Römergasse 29a

A-5020 Salzburg

Telefon +43 (0)664 326 48 48

Mail: doreen.ullrich@rehoruli.de

Interessante Links im Web:

Jonglierbälle und -medien: www.shop.rehoruli.info

Jonglierübungen (Info+Video): www.jonglierschule.de/rehoruli

400 Anfänger lernen gleichzeitig jonglieren: www.rehoruli.info/basel

Jonglieren lernen in Rekordzeit: www.rehoruli.info/rekordjonglage.pdf

Sigrid Voß

Intuitive Beratung

Ehrwalder Str. 79

D-81377 München

Telefon (089) 72 45 99 84

Mobil 0171 9523547

Mail: sigrid.voss@rehoruli.de



Dr. med. Petra Wenzel

Ärztin, Präventologin, Bestseller-Autorin

Bergstr. 7 - **D-95138 Bad Steben**

Telefon (09288) 205 310

Mail: petra.wenzel@rehoruli.de



Ursula Wüthrich

Lernberaterin

Alleeweg 36

CH-4310 Rheinfelden

Telefon +41 (0)61 831 7887

Mobil +41 (0)79 684 18 67

Mail: ursula.wuethrich@rehoruli.de



Jonglieren lernen in Schulen sowie bei Tagungen & Events

Sie können einen oder mehrere REHORULI®-Trainer für Gruppenveranstaltungen buchen. Egal ob 10, 50, 500 oder mehr als 1.000 Teilnehmer. Es gibt verschiedene Event-Formate.

Kontakt: info@rehoruli.de - Telefon +49 (0)89 17 11 70 36

Warum Jonglieren? Was bringt das?

Fast jeder Mensch findet es faszinierend, einem Jongleur bei der Arbeit zuzusehen: das Geschick, die Leichtigkeit, der meisterhafte Umgang mit den Jonglierbällen oder anderen Gegenständen. Fragt man Erwachsene oder ältere Menschen: "Möchten Sie Jonglieren lernen?" weichen die Erwachsenen meistens aus. *"Nein, das kann ich nicht!"* oder *"Ich bin mit Bällen immer so ungeschickt."* oder *"Ich habe eine Schwäche bei Koordinationsaufgaben."* Sofort nach der Frage wird nach Ausreden oder "Argumenten" gesucht, um es nur nicht ausprobieren zu müssen. Interessant! - Das besonders Interessante dabei ist, das die Wenigsten es wirklich ausprobiert haben und also gar nicht wissen können, ob sie jonglieren können oder nicht. Das ist wie mit dem Fahrrad-Fahren. Wenn einem keiner zeigt wie das geht, kann man auch nicht Fahrrad-Fahren. So einfach ist das! Stellt man Kindern die gleiche Frage, ist das Ausweichen eher die Ausnahme. Warum? Erwachsene sind im Laufe der Jahre und Jahrzehnte (Schule, Ausbildung, Job) so stark auf **"Angst vor Misserfolg"** programmiert, dass die Angst schon ausreicht, "Nein" zu sagen. Bei der Vorstellung, etwas auszuprobieren, das womöglich nicht auf Anhieb gelingt, ist in Sekundenbruchteilen die "gefühlte" Unsicherheit so groß, dass das Gehirn sofort auf Ausweichmanöver umschaltet. Bei Kindern ist die Neugier i.d.R. stärker als die "Angst vor Misserfolg", deshalb ist hier die spontane Bereitschaft für "Neues" ausgeprägter.

***Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.***

Marcus Lucius Annaeus Seneca

Jonglieren baut durch seine gleichförmigen Bewegungen Stress ab und setzt neue, natürliche Energien frei. Spielerisch und dennoch wirksam wird gelernt, sich mit Selbstvertrauen auf Neues, auf ungewohnte Herausforderungen einzulassen. Ein tolles Gefühl!



Beim Jonglieren-Lernen erfahren Sie Schritt für Schritt Unsicherheit in Sicherheit zu verwandeln. Das Selbstvertrauen wächst.

Veränderungen positiv be"greifen"

Der Mensch ist ein "automatisches Wesen". Dies behaupten zumindest die Psychologen. Sie alle sind sich einig, dass mindestens 95 Prozent unseres Verhaltens unbewusst, also automatisch erfolgt. Nur 5 Prozent unseres Verhaltens steuern wir bewusst!

Beim Jonglieren-Lernen sind Sie Pendler zwischen bewusstem und unbewusstem Verhalten

Der Schlüssel für den erfolgreichen Umgang mit Veränderungen ist die Erweiterung der eigenen Wahrnehmung. Genau das passiert beim Jonglieren-Lernen! Sie werden Ihre eigene Wahrnehmung erweitern und viel dazu lernen. Während des Jonglieren-Lernens wird man ungewohnte Bewegungsabläufe kennen lernen, genau beobachten und auch spüren können, wie stark oder gering der Widerstand „innerlich“ sein wird. All das wird die eigene Wahrnehmung stärken: Mit jeder Übung - sogar mit jeder misslungenen Ausführung. Wir lernen Misserfolge plötzlich positiv einzuschätzen, weil sie unabdingbar für den Lernerfolg sind. So lange ein Ball noch herunterfällt, können wir noch etwas dazu lernen. Wenn kein Ball mehr herunter fällt, wird nichts Neues mehr gelernt. Klingt logisch? Nein - das ist logisch.



Jonglieren fördert die Gehirnleistung

Die sanften Bewegungen des Jonglierens fördern die Sauerstoffzufuhr und den Dopamin-Ausstoß im Gehirn. Dopamin wird auch als Glückshormon bezeichnet. Dieser wichtige Botenstoff sorgt für einen positiven Gedankeneinfluss und bessere Merkfähigkeit.

- Jonglieren sorgt für gute Stimmung und macht müde Menschen munter.
- Jonglieren erhöht die Lernmotivation und stärkt das Selbstvertrauen.
- Jonglieren lehrt uns, mit Rückschlägen positiv umzugehen.
- Beim Jonglieren-Lernen lernt man das Lernen lernen. Ganz nebenbei fördert es die Gehirnfunktionen und das Wachstum von Gehirnzellen.

Kopfarbeiter und Sitzberufler müssen heutzutage beide Gehirnhälften optimal nutzen. Diese Gehirnhälften sind durch einen Balken mit etwa 300 Millionen Nervenleitungen verbunden. Das Jonglieren aktiviert den Informationstransfer genau dieser Nervenleitungen auf besonders nachhaltige Weise.



Mit Jonglieren ist Hirn-Wachstum möglich

Bisher war man davon ausgegangen, dass Erwachsenehirne keinen wesentlichen Zuwachs an grauen Zellen mehr erhalten, sondern sich altersbedingt oder durch Krankheit zurückbilden. Wissenschaftler konnten im Frühjahr 2004 erstmals in einer Studie nachweisen, dass sich auch Erwachsenehirne bei entsprechendem Training noch verändern. Erwachsene lernten drei Monate lang das Jonglieren. Die 12 besten Kandidaten, die drei Bälle mindestens 60 Sekunden lang in der Luft halten konnten, wurden für die Studie ausgewählt. Ihre Hirnstrukturen wurden vor dem Training, direkt nach dem Training und nach dreimonatiger Trainingspause untersucht und mit denen untrainierter Probanden verglichen. Nach den drei Monaten ließ sich bei den "Jongleuren" eine deutliche beidseitige Vergrößerung der grauen Substanz in der linken hinteren Furche zwischen oberem und unterem Seitenläppchen des Gehirns (im intraparietalen Sulcus) erkennen. Dieses Gebiet ist darauf spezialisiert, Bewegungen von Objekten im dreidimensionalen Raum wahrzunehmen. Die Studie belegt, dass der Lernprozess strukturelle Veränderungen in der Gehirnrinde bewirkt. Details: www.rehoruli.info >Presse<

Gehirnwachstum auch bei älteren Menschen!

Die Wissenschaftler baten auch ältere Menschen zw. 50 und 67 Jahren, jonglieren zu lernen. Auch hier bestätigte sich

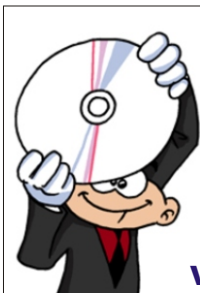
- a) Ältere Menschen können Jonglieren-Lernen und
- b) Gehirnwachstum ist auch bei älteren Menschen möglich.

Von Wellness zu Selfness

Das Gehirn ist kein Gefäß, das man füllen kann, man muss es entzünden! Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas zu bewirken, um auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat eine hohe **Selbstwirksamkeitserwartung**. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem starken Glauben an die eigene Kompetenz größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit in Stress- und Angst-Situationen und mehr Erfolg im Berufs- und Privatleben aufweisen. Diese Selbstwirksamkeitserwartung lässt sich spielend leicht mithilfe des Jonglier-Lernprogramms REHORULI® trainieren und optimieren.

Selbstwirksamkeitserwartung (engl. *perceived self-efficacy*) bezeichnet in der Psychologie die Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können.

Anzeige



REHORULI®-Video-CD-ROM

Schritt für Schritt-Anleitung für 34 Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen, mit dessen Hilfe das Jonglieren mit drei Bällen erlernt werden kann.

Preis **15,00 €**

www.shop.rehoruli.info

Das sagen Menschen, die das Jonglieren-Lernen mit REHORULI® ausprobiert haben

“Ich habe das REHORULI®-Buch spät abends vor dem Schlafengehen das erste Mal in die Hand genommen und war von den Übungen so fasziniert, dass ich es erst wieder aus der Hand legen konnte, als ich es komplett durch hatte. :-). Zugegeben, ich habe mir bei jeder Übung nur die Bilder angesehen und dazu das Fettgedruckte gelesen, aber das war so komprimiert und toll gemacht, dass ich den Rest bei den meisten Übungen nicht mehr gelesen habe. Nach 1-2 Minuten war ich mit einer Übung immer durch. Nach nur einer Stunde hatte ich dann alle Übungen erfolgreich durch inkl. der letzten, sprich jonglieren mit 3 Bällen. Klar, das klappte zuerst nur mit 4-mal werfen und fangen, aber immerhin, es hat geklappt. Bei so vielen Erfolgserlebnissen habe ich noch eine weitere Stunde geübt und bin erst mitten in der Nacht ins Bett gekommen :-). Fazit: Großes Lob an den Autor, alles war klar verständlich und so lustig beschrieben und gemalt, dass man einfach nicht aufhören konnte.

Marco Hesselbart, 86890 Landsberg

Hallo Herr Ehlers!

Nun lerne ich mit meinen 51 Jahren jonglieren. Seit einem Jahr liegen über meinem Computer 3 Jonglierbälle. Ja, ich hab' es mit verschiedenen Methoden probiert und immer mal wieder im Web nach einer Anleitung gesucht. Vor etwa zwei Wochen habe ich ihre REHORULI-Seite gefunden. Die ersten Videos haben mich überzeugt. Das kann und will ich lernen. Mit jeder Übung merke ich, wie mein Körper lernt, mit diesen Bällen zu interagieren. Sie werden das bestimmt schon 1000 mal gehört oder gelesen haben. Ein DICKES DANKE für ihre Anleitung. Jetzt haben sie es zum 1001sten mal gelesen. Das Buch dazu habe ich mir auch schon gekauft.

Ralph Kellers, Mönchengladbach

TV-Moderatorin lernt in 3 Minuten das Jonglieren

In der Live-Sendung "Hilfe - ich will was lernen" gelang es TV-Moderatorin Asli Sevindim (WDR - Aktuelle Stunde) mit REHORULI® in nur drei Minuten (!) das Jonglieren mit 3 Bällen zu erlernen. Der Live-Mitschnitt (Video) ist zu sehen bei www.rehoruli.info >Aktuelles<



Weltrekord im Jonglieren-Lernen

Die Münchner Abendschau (BR/ARD) berichtete am 24. April 2006 über den neuen Weltrekord des REHORULI®-Trainerteams: 71 Münchner lernten in nur 33 Minuten gleichzeitig nach der REHORULI®-Lernmethode das Werfen und Fangen mit drei Bällen. Insgesamt haben es 99 Anfänger in höchst unterschiedlichem Alter (18-78 J.) Ausprobiert. Der TV-Beitrag ist abrufbar bei www.rehoruli.info (Presse). Im November 2008 wurde dieser Weltrekord von 264 (!) Sparkassen-Mitarbeitern übertroffen. Sie lernten das Jonglieren - ebenfalls gleichzeitig - in nur 30 Minuten!
Video: www.ballaballa.com/1000.wmv

BR BAYERISCHES
FERNSEHEN



Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

Sanfte Bewegungen
mit hoher Wirkung für Körper & Geist



Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

ISBN

978-3-940965-10-3

152 Seiten,

170 Illustrationen

Preis: 19,90 €

Jonglierbälle und
Medien können Sie
bei den REHORULI®-
Trainern oder online
(www.rehoruli.de)
beziehen.

Die **REHORULI®-Bücher**
sind weltweit die einzigen
Jonglier-Lernbücher **mit**
Geld-zurück-Garantie!

140 Seiten, 170 Illustrationen
14,90 € - 21,90 \$ - 10,90 £

Deutsche Ausgabe
ISBN 978-3-833431-31-9

Italienische Ausgabe
ISBN 978-3-940965-07-3

Russische Ausgabe
ISBN 978-3-940965-04-2

Englische Ausgabe
ISBN 978-3-940965-01-1

REHORULI
Jonglieren lernen
mit Erfolgsgarantie



Stephan Ehlers

Buch mit Geld-zurück-Garantie!
Wenn Sie es mit einem Buch
kaufen, das Sie nicht
in einem Land
lesen können,
dann
Geld
zurück!