

Jonglieren

A woman with long, wavy blonde hair is smiling and juggling three citrus fruits: a yellow lemon, a green lime, and another yellow lemon. She is wearing a white top. The background is a bright, slightly blurred white. In the foreground, there is a large pile of various citrus fruits, including whole lemons, whole limes, and sliced halves of both, showing their juicy interiors.

Vitamine

für
das
Gehirn

Balance

ist ein existentielles
menschliches Bedürfnis

Inhaltsverzeichnis	Seite
Warum Jonglieren-Lernen? Was bringt das?	4
Jonglieren fördert die Gehirnleistung	6
Von Wellness zu Selfness	8
Veränderungen positiv be"greifen"	9
Mit Jonglieren ist Hirn-Wachstum möglich	10
Das sagen Menschen, die es ausprobiert haben	12
Jonglieren lernen mit fachlichem Rat	13
Presse, Hörfunk und TV über REHORULI®	14
REHORULI®-Trainer	- Sortiert nach Land/PLZ 16
	- Übersicht alphabetisch 18
Erkenntnisse aus der Gehirnforschung	30
Lernen und Bewegung	31



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.

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.



Anzeige

Jonglierset Schwarz-Rot-Gold zusammen mit Jonglier-Anleitung (36 Seiten/170 Zeichnungen)



www.shop.rehoruli.info - Tel. (089) 17 11 70 36

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

A cartoon character with a large nose, wearing a suit and tie, is holding a CD-ROM up to his eye as if looking at it. The CD-ROM has a red and blue light reflecting off its surface.

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

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.



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.

Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

Sanfte Bewegungen
mit hoher Wirkung für Körper & Geist



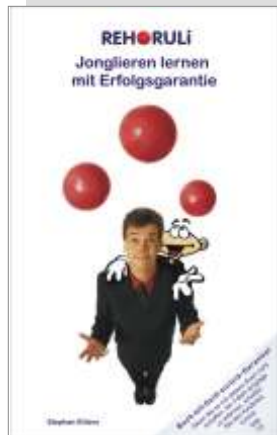
Erfolgreich
Jonglieren
lernen ab 50

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



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.

K. Meier, Würzburg

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

Jonglieren lernen mit fachlichem Rat

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Jonglieren zu lernen. Die REHORULI[®]-Lernmethode ist für Jonglieranfänger nachweislich die Beste (siehe linke Seite oder Seite 14/15). Die REHORULI[®]-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 (Seite 11) und auch eine Video-CD-ROM (Seite 8). 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 3 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 ab Seite 16 aus. Zögern Sie nicht - Sie werden begeistert sein!

Am Sonntag auf dem Frühlingsfest

Die tz macht Sie zum Jonglage-Weltrekordler ... aber nur, wenn Sie es bis jetzt noch nicht können



Schreiben Sie sich in jeder Minute ein Ziel auf. Am Sonntag auf dem Frühlingsfest werden Sie zum Jonglage-Weltrekordler. ...

Die tz macht Sie zum Jonglage-Weltrekordler. ...



Das Bild illustriert den Erfolg des Weltrekordlers.

Jonglieren ist ein Sport, der viele Menschen begeistert. ...

So lernen Ihre Bälle fliegen!

- 1. Nehmen Sie eine Handvoll Bälle in die Hand.
- 2. Werfen Sie einen Ball nach oben.
- 3. Fangen Sie den Ball mit der anderen Hand.
- 4. Wiederholen Sie dies.
- 5. Erhöhen Sie die Anzahl der Bälle.
- 6. Versuchen Sie, die Bälle in einem Kreis zu halten.
- 7. Machen Sie es noch schneller.
- 8. Versuchen Sie, die Bälle in einem Dreieck zu halten.
- 9. Versuchen Sie, die Bälle in einem Quadrat zu halten.
- 10. Versuchen Sie, die Bälle in einem Fünfeck zu halten.
- 11. Versuchen Sie, die Bälle in einem Sechseck zu halten.
- 12. Versuchen Sie, die Bälle in einem Siebeneck zu halten.
- 13. Versuchen Sie, die Bälle in einem Achteck zu halten.
- 14. Versuchen Sie, die Bälle in einem Neuneck zu halten.
- 15. Versuchen Sie, die Bälle in einem Zehneck zu halten.
- 16. Versuchen Sie, die Bälle in einem Elfeneck zu halten.
- 17. Versuchen Sie, die Bälle in einem Zwölfeck zu halten.
- 18. Versuchen Sie, die Bälle in einem Dreieck zu halten.
- 19. Versuchen Sie, die Bälle in einem Quadrat zu halten.
- 20. Versuchen Sie, die Bälle in einem Fünfeck zu halten.

Rehoruli – und Jonglieren ist kein Problem

64 Thüringer erlernten gestern in Weimar binnen 55 Minuten die tolle Meditations-Schule

Das Rehoruli oder was? Eine große mit Quality-Haut lackte, hat in ein weiches, schwarzes, Dreieck mit einem 100 ADK-Motivmuster und Filzstrahlen in 4. Jeder trägt ein rotes Kissen. Ziel...



Die neue tolle Wehoruli. ...

WEIMAR hat es auch nötig, international ...

... und ...

... und ...

... und ...

27 Berliner lernten in 44 Minuten jonglieren

Weltrekord!

Unsere Stadt 25

RECORDE ...



Portrait of a man mentioned in the text.

Portrait of a woman mentioned in the text.

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.youtube.de/user/jonglator



REHORULI®-Trainer - sortiert nach Land/PLZ



Seite

00000 - 09999

Kay Strauß 30
D-09126 Chemnitz

10000 - 19999

Markus A. Orschler 26
D-12203 Berlin

Niels Brabandt 21
D-10117 Berlin

Boris Ehlers 21
D-10711 Berlin

Oliver Graß 23
D-13053 Berlin

Peter Schäfer 29
D-14513 Teltow

20000 - 29999

Werner Spliess 29
D-22455 Hamburg

Angelika Meissner-Blum 26
D-22890 Norderstedt

Sigrid Knuth 25
D-24867 Dannewerk

Marco Boehm 20
D-25866 Mildstedt



Seite

40000 - 49999

Dieter Lütz 25
D-42113 Wuppertal

Susanne Müser-Nasri 26
D-45525 Hattingen

Martin Fischer 22
D-45661 Recklinghausen

Martin Winkler 31
D-47661 Issum-Sevelen

50000 - 59999

Angela Thamm 30
D-52062 Aachen

60000 - 69999

Michael Haboeck 23
D-65719 Hofheim am T.



Ursula Clifford 21
D-69412 Eberbach

70000 - 79999

Horst Heidemann 23
D-72119 Ammerbuch

Wolfgang Klein 24
D-73037 Göppingen

REHORULI®-Trainer - sortiert nach Land/PLZ

	Seite		Seite
Claudia Aschmann D-73066 Uhingen	20	90000 - 99999	
Petra Gehrke D-73262 Reichenbach	23	Michael Fuchs D-90429 Nürnberg	22
Michael Kienzle D-77855 Achern	24		
Matthias Preissler D-78176 Blumberg	27	Hélène Barth CH-4312 Magden	20
80000 - 89999		Ursula Wüthrich CH-4310 Rheinfelden	31
Gabriele Ehlers D-80638 München	22	Peter Rupprecht CH-8152 Glattbrugg	27
Petra Herrmann D-80796 München	24	Margrit Spirig CH-9444 Diepoldsau	29
Gerhard Leppmeier D-80796 München	25		
Elisabeth Sachers D-80802 München	29	Rik Konings NL-5626 DW Eindhoven	25
Richard Felbermeier D-81249 München	22	Remco Roelofs NL-7203 CT Zutphen	27
Renate Heiderich D-80796 München	24		
Miriam Bundschuh D-82327 Tutzing	21	Ilja Majlytschko RUS-236010 Kaliningrad	26
Manfred Rößler D-83435 Bad Reichenhall	27		

REHORULI®-Trainer - **Alphabetisch** sortiert

	Seite		Seite
Claudia Aschmann D-73066 Uhingen	20	Michael Haboeck D-65719 Hofheim a.T.	23
Hélène Barth CH-4312 Magden	20	Horst Heidemann D-72119 Ammerbuch	23
Marco Boehm D-25866 Mildstedt	20	Renate Heiderich D-81547 München	24
Niels Brabandt D-10117 Berlin	21	Petra Herrmann D-80796 München	24
Miriam Bundschuh D-82327 Tutzing	21	Michael Kienzle D-77855 Achern	24
Ursula Clifford D-69412 Eberbach	21	Wolfgang Klein D-73037 Göppingen	24
Boris Ehlers D-10711 Berlin	21	Sigrid Knuth D-24867 Dannewerk	25
Gabriele Ehlers D-80639 München	22	Rik Konings NL-5626 DW Eindhoven	25
Richard Felbermeier D-81249 München	22	Gerhard Leppmeier D-80796 München	25
Martin Fischer D-45661 Recklinghausen	22	Dieter Lütz D-42113 Wuppertal	25
Michael Fuchs D-90429 Nürnberg	22	Ilja Majlytschko RUS-Kalinigrad	26
Petra Gehrke D-73262 Reichenbach	23	Angelika Meissner-Blum D-22850 Norderstedt	26
Oliver Graß D-13053 Berlin	23	Susanne Müser-Nasri D-45525 Hattingen	26

REHORULI®-Trainer - Alphabetisch sortiert

	Seite
Markus A. Orschler D-12203 Berlin	26
Matthias Preissler D-78176 Blumberg	27
Remco Roelofs NL-7203 CT Zutphen	27
Manfred Rößler D-83435 Bad Reichenhall	27
Peter Rupprecht CH-8152 Glattbrugg	27
Elisabeth Sachers D-80802 München	29
Peter Schäfer D-14513 Teltow	29
Margrit Spirig CH-9444 Diepoldsau	29
Werner Spliess D-22455 Hamburg	29
Kay Strauß D-09126 Chemnitz	30
Angela Thamm D-52062 Aachen	30
Martin Winkler D-47661Issum-Sevelen	31
Ursula Wüthrich CH-4310 Rheinfelden	31

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
Tel. +49 (0)89 17 11 70 36





Claudia Aschmann

Trainerin - Coach

D-73066 Uhingen

Telefon (07161) 9393-91

Mobil 0172 71 39 811

Mail: claudia.aschmann@rehoruli.de



Hélène Barth

Lernberaterin

CH-4312 Magden

Telefon +41 (0)61 843 92 06

Mobil +41 (0)79 752 36 39

Mail: helene.barth@rehoruli.de



Dr. Marco Boehm

Diplom-Pädagoge

D-25866 Mildstedt

Telefon (04841) 75 00 66

Mobil 0175 43 67 414

Mail: marco.boehm@rehoruli.de



Jonglier-
bälle in
versch.
Farben
& Größen

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

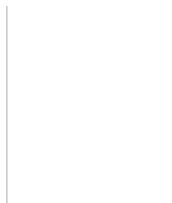
Prof. Dr. Niels Brabandt

Unternehmer
D-10117 Berlin
Telefon (030) 30366-0020
Mobil 0179 90 40 498
Mail: niels.brabandt@rehoruli.de



Miriam Bundschuh

Fitnessfachwirtin
D-82327 Tutzing
Telefon (08158) 3622
Mobil 0151 21 57 52 80
Mail: miriam.bundschuh@rehoruli.de



Ursula Clifford

Coach & Beraterin
D-69412 Eberbach
Telefon (06271) 94 74 788
Mobil 0172 73 05 565
Mail: ursula.clifford@rehoruli.de



Boris Ehlers

Unternehmer
D-10711 Berlin
Mobil 0157 76 01 98 28
Mail: boris.ehlers@rehoruli.de



REHORULI®-Trainer



Gabriele Ehlers

Unternehmerin

D-80638 München

Telefon (089) 17 11 70 36

Mobil: 0171 12 42 000

Mail: gabriele.ehlers@rehoruli.de



Richard Felbermeier

Gesundheitscoach

D-81249 München

Telefon (089) 89 70 95 59

Mail: richard.felbermeier@rehoruli.de



Martin Fischer

Diplom-Sportlehrer

D-45661 Recklinghausen

Mail: martin.fischer@rehoruli.de



Michael Fuchs

Diplom Sportökonom

D-90429 Nürnberg

Telefon (0911) 89 27 885

Mobil 0172 86 37 391

Mail: michael.fuchs@rehoruli.de

Petra Gehrke

Trainerin/Coach

D-73262 Reichenbach

Telefon (07153) 30 85 66

Mobil 0163 87 85 882

Mail: petra.gehrke@rehoruli.de



Oliver Graß

Unternehmer

D-13053 Berlin

Telefon (030) 40 69 15 92

Mobil 0160 781 06 41

Mail: oliver.grass@rehoruli.de



Michael Haboeck

Versicherungsfachmann

D-65719 Hofheim am Taunus

Telefon (06192) 96 87 99

Mobil 0174 30 68 800

Mail: michael.haboeck@rehoruli.de



Horst Heidemann

Betriebswirt, Wirtschaftspsychologe

Zertif. psychologischer Berater

D-72119 Ammerbuch

Telefon (07073) 91 39 61

Mail: horst.heidemann@rehoruli.de



REHORULI®-Trainer



Renate Heiderich

Business-Coach, Mental-Trainerin

D-81547 München

Telefon (089) 64 94 79 36

Mobil 0172 52 84 520

Mail: renate.heiderich@rehoruli.de



Petra Herrmann

System. Paar- u. Familientherapeutin
und Qigong- Kursleiterin

D-80796 München

Telefon (089) 32 21 23 63

Mobil 01577 93 03 630

Mail: petra.herrmann@rehoruli.de



Michael Kienzle

Coach

D-77855 Achern

Telefon (07841) 68 16 01

Mobil 0173 27 25 058

Mail: michael.kienzle@rehoruli.de



Wolfgang Klein

Schauspieler, Realisator, Trainer, Coach

D-73037 Göppingen

Telefon (07161) 50 5885

Mobil 0172 76 47 150

Sigrid Knuth

Diplom-Pädagogin
D-24867 Dannewerk
Telefon (04621) 95 16 82
Mobil 0172 40 38 316
Mail: sigrid.knuth@rehoruli.de



Rik Konings

Trainer, Coach, Kontaktclown
NL-5626 DW Eindhoven
Telefon +31 (0)402 624 593
Mobil +31 (0)613 10 43 53
Mail: rik.konings@rehoruli.eu



Gerhard Leppmeier

D-80796 München
Telefon (089) 71 68 39
Mail: gerhard.leppmeier@rehoruli.de



Dieter Lütz

Heilpraktiker & Osteopath
D-42285 Wuppertal
Telefon (0202) 72 51 713
Mobil 0163 97 32 186



REHORULI®-Trainer



Ilja Majlytschko

Logistiker

RUS-Kaliningrad

Mail: ilja.majlytschko@rehoruli.de



Angelika Meissner-Blum

Präventions- und Anti Aging - Trainerin

D-22850 Norderstedt

Telefon (040325) 940 51

Mobil 0162 32 15 374

Mail: angelika.meissner-blum@rehoruli.de



Susanne Müser-Nasri

Coaching & Lernberatung

D-45525 Hattingen

Telefon (02324) 54 93 00

Mobil 0177 56 46 235

Mail: susanne.mueser-nasri@rehoruli.de



Markus A. Orschler

Trainer

D-12203 Berlin

Mobil 0151 15 61 97 73

Mail: markus.orschler@rehoruli.de

Matthias Preissler

Mitarbeiter im Service und Verkauf

Dt Postbank

D-78176 Blumberg

Telefon (07702) 94 20

Mobil 0171 83 11 666

Mail: matthias.preissler@rehoruli.de



Remco Roelofs

Jongleur & Clown

NL-7203 CT Zutphen

Telefon +31 (0)645 95522

Mobil +31 (0)645 95 85 22

Mail: remco.roelofs@rehoruli.eu



Manfred Rößler

Apotheker

D-83435 Bad Reichenhall

Telefon (08651) 2472

Mobil 0157 89 11 02 44

Mail: manfred.roessler@rehoruli.de



Peter Rupprecht

Online Consultant / Jongleur

CH-8152 Glattbrugg

Telefon +41 - 43 53 79 575

Mobil +41 -76 74 47 685

Mail: peter.rupprecht@rehoruli.de





Elisabeth Sachers

Kommunikationstraining
& Wirtschaftsmediation

D-80802 München

Mobil 0160 55 04 325

Mail: elisabeth.sachers@rehoruli.de



Peter Schäfer

Trainer und Dozent

D-14513 Teltow

Telefon: (03328) 33 55 72

Mobil: 0178 52 41 159

Mail: peter.schaefer@rehoruli.de



Margrit Spirig

Schulische Heilpädagogin

CH-9444 Diepoldsau

Telefon +41 (0)71 73 31 341

Mail: margrit.spirig@rehoruli.de



Werner Spliess

Fahrlehrer und Fahrsicherheitstrainer

D-22297 Hamburg

Telefon (040) 189 812 02

Mobil 0175 41 33 235

Mail: werner.spliess@rehoruli.de

REHORULI®-Trainer

Kay Strauß

Kommunikationstrainer, Wachstumsberater

D-09126 Chemnitz

Telefon (0371) 31 39 590

Mobil 0176 24 00 36 70

Mail: kay.strauss@rehoruli.de



Dr. Angela Thamm

Psychotherapeutin

D-52062 Aachen

Telefon (0241) 55 91 54 10

Mobil 0173 21 33 576

Mail: angela.thamm@rehoruli.de



Anzeige

160 Jonglierballtricks mit 1, 2, 3 und 4 Bällen

Auf dieser Video-DVD finden Sie über 20 verschiedene 1-Balltricks, 65 Tricks mit zwei, 60 Variationen mit drei und 15 Tricks mit 4 Bällen. Die DVD gibt einen Einblick in die große Variantenvielfalt der Balljonglage für Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder Trick wird ausführlich im Video erklärt. Kostprobe zu sehen im Web bei www.jonglierschule.de

ISBN 978-3-940965-50-9



Preis: 29,90 €

www.shop.rehoruli.info - Tel. (089) 17 11 70 36



Martin Winkler

Vitality-Coach & Bewegungstrainer

D-47661 Issum-Sevelen

Telefon (02835) 44 70 968

Mobil 0176 47 03 90 50

Mail: martin.winkler@rehoruli.de



Ursula Wüthrich

Lernberaterin

CH-4310 Rheinfelden

Telefon +41 (0)61 831 7887

Mobil +41 (0)79 68 41 867

Mail: ursula.wuethrich@rehoruli.de

Erkenntnisse der Gehirnforschung



Wenn Kinder in Bewegung sind, können sie am besten lernen, da beide Gehirnhälften enger zusammen arbeiten. Bewegungsübungen wie das Jonglieren können sogar dabei helfen, Konzentrationsprobleme zu beheben. Ein Säugling verfügt bereits bei der Geburt über mehr als 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn. Eine Nervenzelle ist aber erst dann funktionsfähig wenn sie mit mindestens einer anderen Nervenzelle verknüpft wird. Nur dann können Informationen weitergeleitet werden. Diese Verknüpfungen (Synapsen) entstehen, wenn das Gehirn äußeren Reizen ausgesetzt wird.

Das Gehirn steht somit in enger Interaktion mit dem Körper und den Sinnesorganen. Aktivität spielt hierbei eine wichtige Rolle: Durch Bewegung - wie z.B. durch das Jonglieren - werden Nervenzellen im Gehirn dabei unterstützt, mit anderen Nervenzellen Verbindungen einzugehen. Ein Lernprozess findet statt. Zudem wird das Gehirn besser durchblutet, sodass die Hirnaktivität angeregt wird.



Video: Wie tickt unser Gehirn?

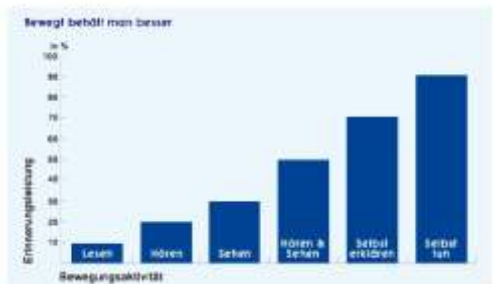
www.youtube.com/user/jonglator

Lernen und Bewegung

Kinder lernen ausdauernder, gründlicher und begeisterter, wenn sie ihren Körper mit all seinen Sinnen dabei einsetzen können.

Außerdem:

Das so Gelernte bleibt auch besser im Gedächtnis haften. Wenn Kinder sich in Unterricht, Schule und Freizeit be-



wegen, tun sie nicht nur ihrem Rücken Gutes, sondern auch ihren Lernleistungen. Denn wer sich bewegt, aktiviert die motorischen Zentren seines Gehirns.

Das Online-Jonglier-Lernprogramm

Im Internet finden Sie alle 34 Wurf- und Fangübungen von REHORULI®. Ausführlich kommentiert und speziell für freudvolles Lernen ausgerichtet. Denn zu jeder Übung wird zusätzlich eine Grafik-Animation (Comicfigur Jongloro) sowie ein Video gezeigt. Dabei haben Sie die Wahl zwischen 5 Video-Formaten:



Sie können sich alle REHORULI®-Wurf- und Fangübungen zu einem für Sie passenden Versand-Rhythmus und Zeitpunkt (stündlich, täglich, an bestimmten Wochentagen, wöchentlich usw.) zusenden lassen oder sich für den Direktzugang registrieren. Kurzum, Sie haben die Wahl: Das Jonglier-Lernprogramm kommt zu Ihnen (Newsletter) oder Sie kommen zu uns (Online-Direktzugang).

Dieser Service ist
kostenfrei.

www.jonglier-fix.de

REHORULI®

Jonglieren lernen
mit Erfolgsgarantie



Gabriele & Stephan Ehlers
Lannerstraße 5
D-80638 München

Tel. +49 (0)89 17 11 70 36
Fax +49 (0)89 17 11 70 49

Mail: info@rehoruli.de
www.rehoruli.de

