

ANSTIFTUNGEN

A person wearing a red and yellow jacket, a red beanie, and sunglasses is climbing a large sculpture of the Olympic rings. The person is positioned on the black ring, with their arms outstretched. The background is a clear blue sky and snow-capped mountains. The sun is visible behind the person, creating a lens flare effect.

„Zu allem Großen ist
der erste Schritt Mut!“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

A close-up, profile view of a woman's face, looking downwards. The image has a soft, slightly blurred quality. The background is dark and indistinct. The text 'SANDRA KIRIASIS' is overlaid at the bottom in a bold, stylized font.

SANDRA KIRIASIS

WELTCUP



46x
GOLD



22x
SILBER



17x
BRONZE

OLYMPIASIEGERIN



VIZE OLYMPIASIEGERIN



7x

Weltmeisterin

5 x Silber
1 x Bronze

6x

Europameisterin

3x Silber
1 x Bronze

9x

in folge ges.
Weltcupsiegerin

8x

in folge deutsche
Meisterin

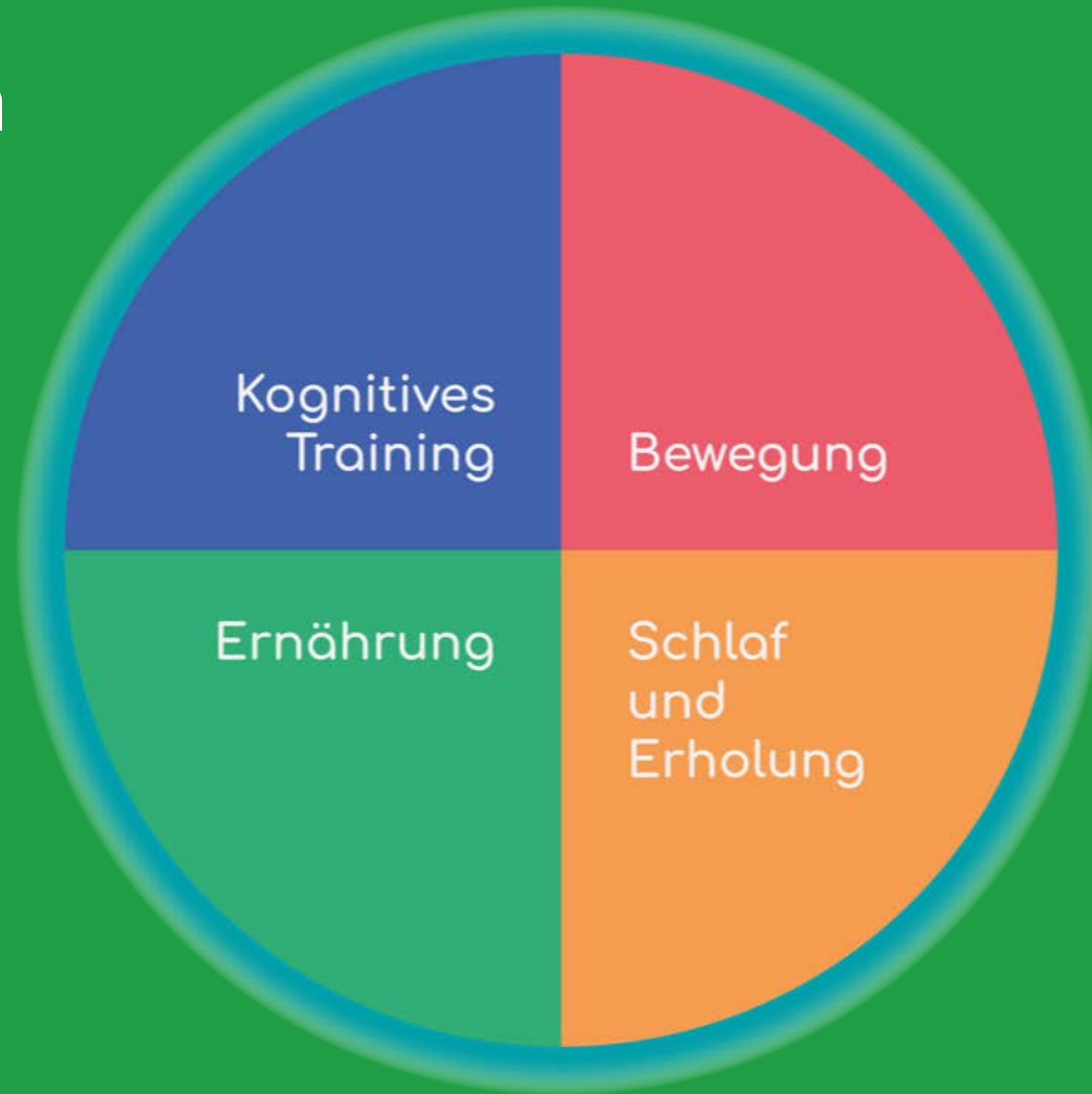


KAREN PLÄTTNER



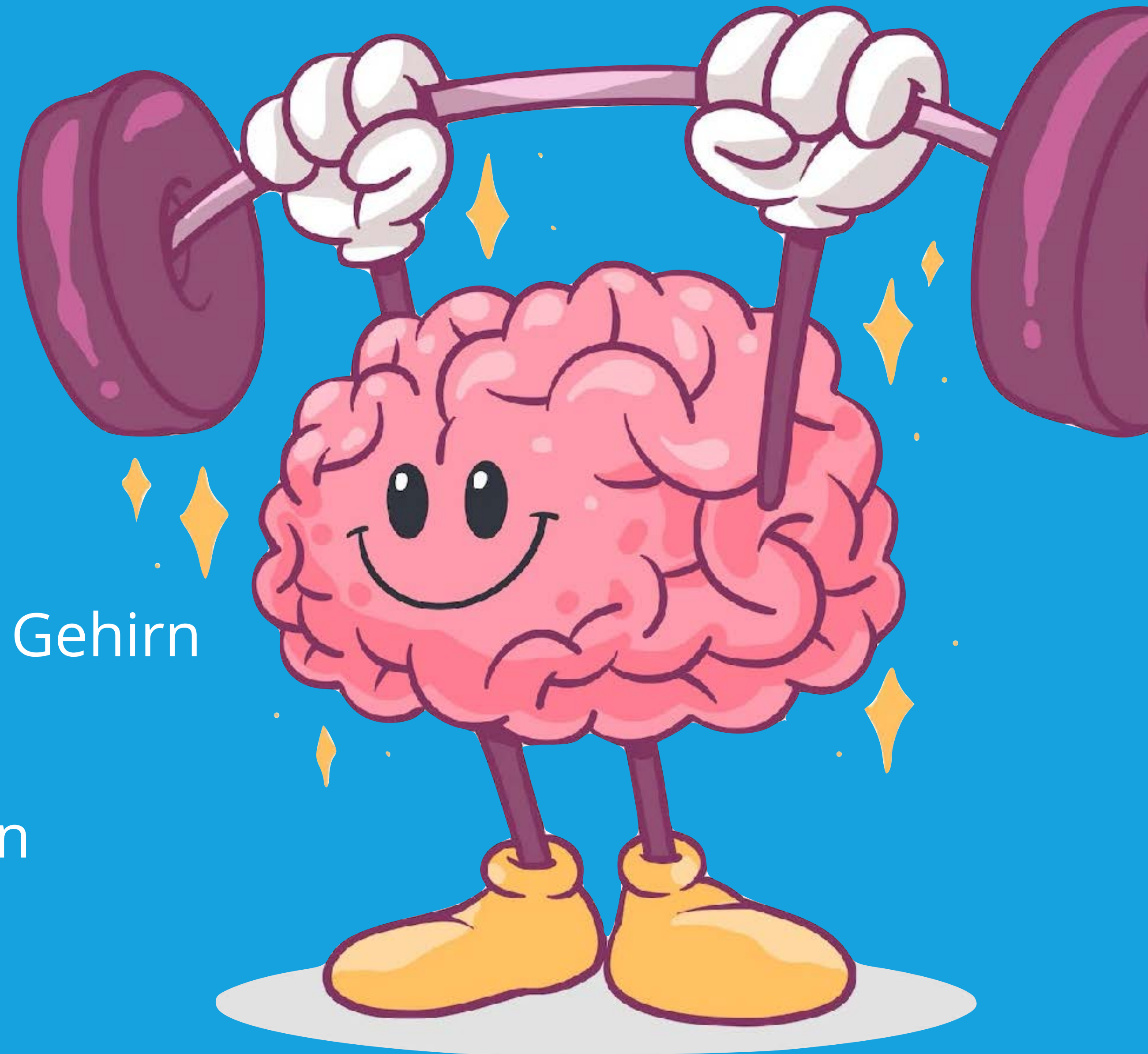
- Expertin Gesundheitsmanagement
- Lehrbeauftragte Universitäten
- BRAINtuning GmbH
- bewango-Coaching Konzept
- Innovationspreis „digital health for a better life“

BEWANGO
ist ganzheitlich



Kognitives Training

- Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer
- Ein gut trainiertes und vernetztes Gehirn ist leistungsstark
- Souveränität im fremdgesteuerten Chaos



Bewegung



- „Ich habe überhaupt keine Zeit dafür“
- Bewegung macht schlau
- Unsere Welt ist komfortabel geworden

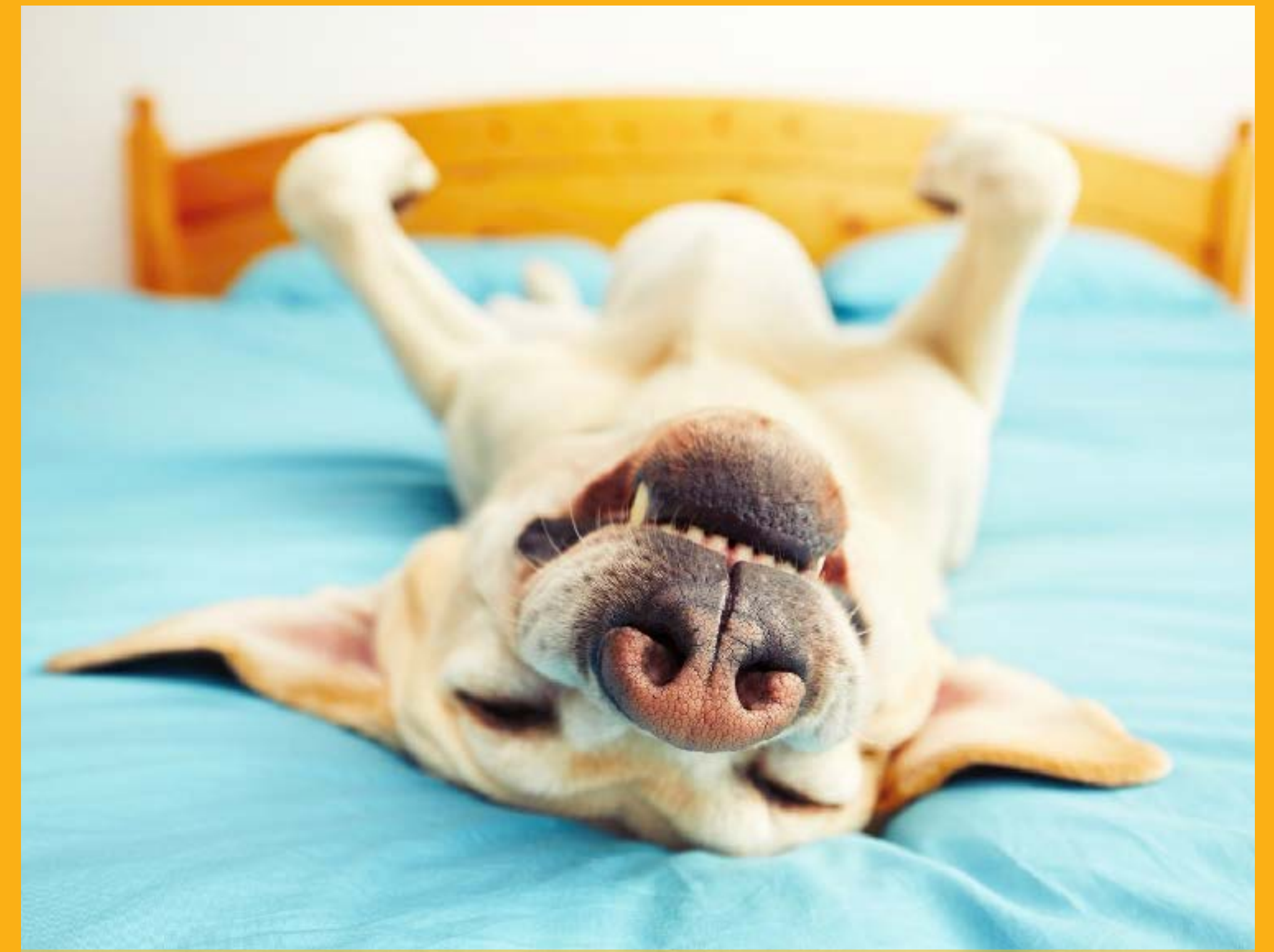
Ernährung



- Denken ist anstrengend - und braucht Energie
- Heute fettfrei – morgen Low Carb. Wer soll da noch durchsteigen?
- Fertiggerichte sind so praktisch und auch schnell zubereitet

Schlaf & Erholung

- „Ich kann mir nichts mehr merken. Ich vergesse alles so schnell wieder“
- Wir zapfen unsere Energiereserven an, nehmen uns aber nicht die Zeit, sie wieder aufzufüllen
- Wenn Energie Geld wäre, wäre unser Konto längst im Minus



Bewegung

Bewusstsein

Nachdenken



Wissen

GO - auf geht's

Aufmerksamkeit

ANSTIFTUNGEN

- Later**
- Tomorrow**
- Today**
- NOW**

...Bist du noch
beschäftigt, oder
handelst du schon?



BESCHÄFTIGEN

HANDELN

Time for action

EINFACH MAL MACHEN

NICHT VERZETTELN

ANDERS BETRACHTEN



„Das außergewöhnliche
geschieht nicht auf glatten,
gewöhnlichen Wegen!“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Mein Unwort des Jahres 2006

„EINHEITSSTAHL“

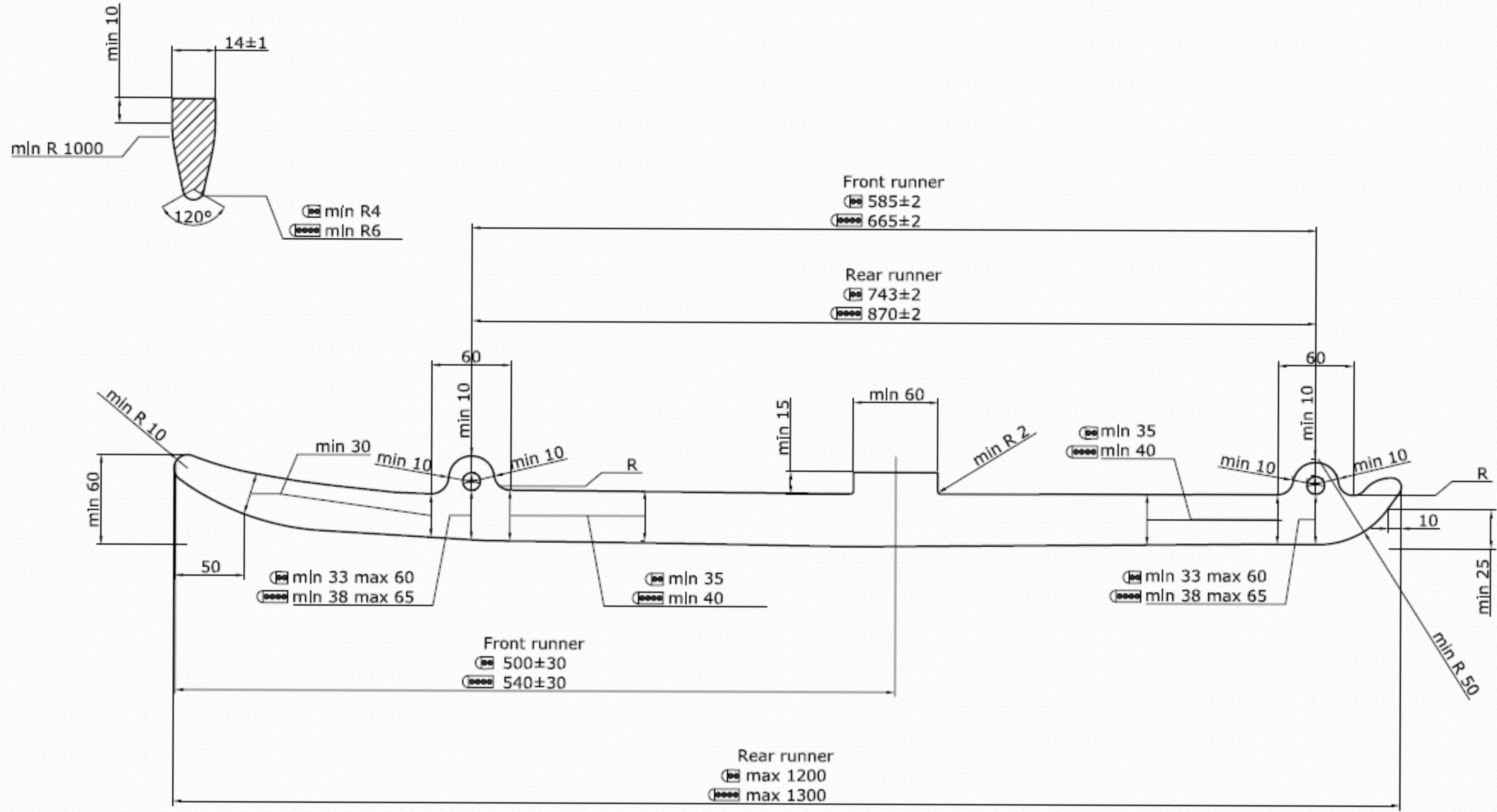


NEUE WEGE

Vorhaben: Kopie „98/2“



Fig.21



All measurements in mm

1. Kufenstatz
FLOP

3.Kufensatz hat
endlich gepasst

Überseetour
erste int.
Feuertaufe

Richtig haue
bekommen

Negative Presse

Zweifel und
Hoffnung

Ich kann es doch
noch

Bilanz
+0,73 Sec 3.Platz
+0,80 Sec 4.Platz
+0,22 Sec 3.Platz

Kurz schütteln und
Krönchen richten

Siemens
Weihnachtsfeier
Urlaub oder
Überstunden?!?!

Das schönste
Geburtstags-
geschenk

ZULU!!!!

QUERDENKEN

#ZULU16

EUROPAMEISTER 2007

CORTINA

-0,89
SEKUNDEN!!





WELTMEISTER 2007

-2,05
SEKUNDEN!!





**HINTEN
KACKT DIE
ENTE!!!**

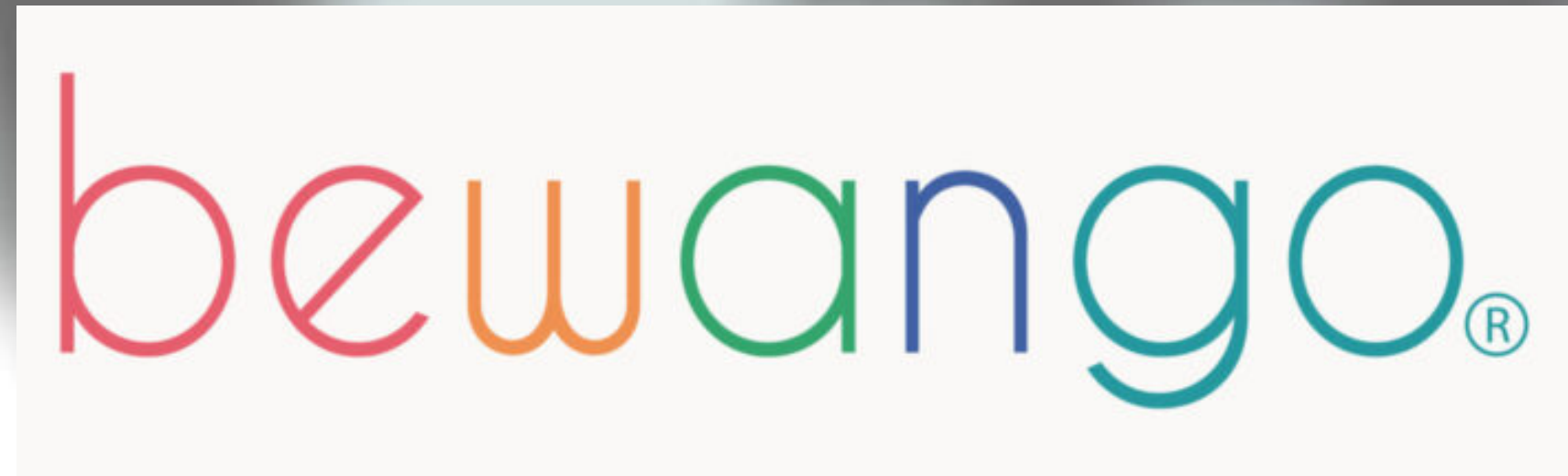
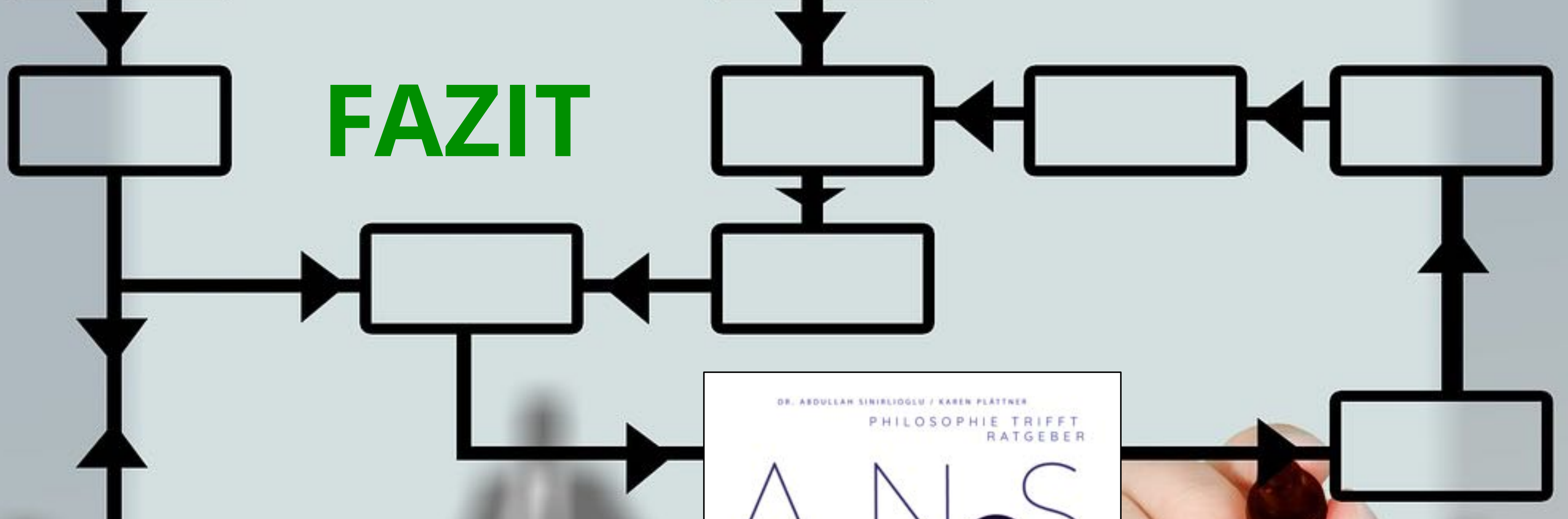


Erfolg ist eine
Treppe, keine Tür!

KOGNITIVES TRAINING



FAZIT



Q & A





Karen Plättner

Geschäftsführerin

BRAINtuning GmbH

Mobil: +49 170 85 87 240

Plaettner@BRAINtuning.com

www.BRAINtuning.com

www.bewango.de



Sandra Kiriasis

Mobil: +491723545554

sandra@winner-effects.de

www.winner-effects.de

www.truevibes.de