

## Aha, wenn...

- ... Dir das Zuhören schwerfällt...
  - ... es Dir Albträume macht, Vorträge zu halten ...
  - ... Du jede Zeile 3x lesen musst...
  - ... Du sehr leicht in Stress gerätst...
  - ... Klausurvorbereitungen der Horror für Dich sind...
  - ... Schweißausbrüche Dein Lernen begleiten...
  - ... Informationen nicht wirklich bei Dir ankommen...
  - ... Du Gelerntes nicht korrekt abrufen kannst...
  - ... Du frustriert bist, weil es Dir an Selbstkontrolle fehlt...
  - ... Du sehr angespannt bist...
  - ... Du keinen geraden Satz hin bekommst...
  - ... es Dir an Motivation mangelt...
  - ... Du Null Bock-Phasen gut kennst...
  - ... Stimmungsschwankungen Dein Leben bestimmen...
  - ... Du im Kopf ein Chaos an Gedanken hast...
- ... kannst Du die HWT Kopfhörer aufsetzen!**



**AUDIVA** schenkt innere Ruhe.

## Leihen oder Kaufen?

Du möchtest das **AUDIVA HörWahrnehmungsTraining HWT** einfach testen? Wir verleihen unsere HWT Geräte wochenweise. Du solltest dir schon 6 Wochen geben, es täglich 30 Minuten in Ruhe anzuwenden.

Du brauchst noch einen guten Kopfhörer (QP 160, 49€), CD Set (AMCS5, 44€) und einen CD-Player. Du kannst auch Dein iPhone nehmen und die Musik als WAV Dateien auf Micro SD Karte bestellen und in dein iPhone stecken. Wir brauchen volle Obertöne, daher geht MP3 nicht.

Leihen schon  
ab 10 € / Woche!



Kaufen und haben  
schon ab 290 € !\*

\*Anrechnung der Miete bis zur 6. Woche!

**www.audiva.de**

Hast Du Fragen? **Ruf uns an +49 (0) 7626 9779-0**  
von Mo bis Do 8:30 - 17 Uhr, Fr 8:30 - 13 Uhr  
Wir wünschen Dir viel Erfolg!  
Uwe Minning & das AUDIVA Team

**AUDIVA**  
Hören und Bewegen

**AUDIVA**  
Uwe Minning  
Behlenstraße 3, 79400 Kandern-Holzen  
Tel.: +49 (0) 7626 9779-0  
Email: info@audiva.de  
Internet: www.audiva.de

## Konzentrationsprobleme?



Du kannst etwas tun!

**Das AUDIVA**  
**HörWahrnehmungsTraining**

**AUDIVA**  
Hören und Bewegen



## AUDIVA stärkt Dein Nervensystem!

Durch das AUDIVA Training wird Deine Aufmerksamkeit gefördert. Du hast mehr Ressourcen zur Verfügung, Dich zu konzentrieren – auch auf mehrere Dinge gleichzeitig.

Unser **HörWahrnehmungsTraining (HWT) mit Musik oder Naturklängen** kann sogar bei der Arbeit gehört werden. Es sorgt dafür, dass Dein Gehirn ein höheres Aktivitätspotential bekommt. Dies wird durch die obertonreiche Musik von Mozart, Bach und Vivaldi erreicht. Beim HWT wird die Musik dreidimensional im Kopf bewegt.

Das trainiert Deine Wahrnehmung und gibt Dir Kraft zum Lernen.

Der „normale“ BumBum Bass macht geistig schlaff.

**AUDIVA** macht Dich stark.

## AUDIVA HörWahrnehmungsTraining – wie geht das?

Mit guten Kopfhörern, die den Schall aus dem Raum durchlassen, hörst Du die empfohlene Musik



**mindestens 10 bis 30 Minuten täglich.**

Du kannst Dich währenddessen auch ruhig unterhalten oder entspannen - das mach ich am liebsten.

Integriere dein **HörWahrnehmungsTraining in deinen persönlichen Alltag als ein kleines Ritual, wie das Zähneputzen:**

- morgens beim Aufwachen, im Bett
- bei Schreib- oder Lesetätigkeiten
- bei Arbeit am PC
- bei leisen handwerklichen oder kreativen Tätigkeiten
- beim Entspannen

Nur Hören und nichts Tun wirkt! Teste es gerne.

**AUDIVA** geht leicht.

## AUDIVA unterstützt Dein Stressmanagement!

Denk- und Handlungsblockaden erzeugen Stress. Über das Hören der Klänge entspannt sich das Gehirn und Du wirst leistungsfähiger.



Lass die Klänge einfach wirken. Sie berühren Körper, Geist und Seele. Dein Verstand ist frei für andere Dinge; er kann sich entspannen oder auch etwas ganz anderes tun. Die Wirkung geschieht von selbst. Unsere Ohren sind immer offen und

eigentlich nicht dazu gedacht, den ganzen Tag Lärm auszufiltern. Denn das strengt voll an !

## AUDIVA HörWahrnehmungsTraining

- steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- gleicht emotionalen Stress aus
- stärkt die Abwehrkräfte
- verschafft Dir mehr Stressresistenz

**AUDIVA** hilft beim Lernen.