



## **Projekt „Brainworx“**

**Veränderung beginnt im Kopf: Wie wir durch mehr SELBST-Bewusstsein Einfluß auf unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit nehmen können**

### **1.) Projektart:**

Schaffung eines erweiterten SELBST-Bewusstseins und damit der Übernahme von Verantwortung für die eigene körperliche, geistige und seelische Gesundheit bei Kindern und Erwachsenen. Hierfür werden mentale Coachings, körperliche Trainings, Massagen sowie Vorträge und Schulungen angeboten. Ziel des Projektes ist es, die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele, sowie die Einflüsse unserer Umwelt hierauf, zu verstehen und den eigenen Lebensstil entsprechend anzupassen.

### **2.) Dauer des Projektes:**

Das Projekt startet ab dem 20.11.2023 als Langzeitprojekt von mindestens 25 Jahren mit Option auf Verlängerung, um speziell alle Themen rund um das menschliche Gehirn und dessen Einfluß auf unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit umfassend zu erforschen.

### **3.) Mitwirkende:**

Der Vorstand des Vereins sowie interessierte Mitglieder, die sich der Forschung, der Schaffung von Wissen und verschiedenen Anwendungen der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit widmen möchten. Unabhängig von Herkunft, Sprache, sozialer Schicht, Religion oder Geschlecht steht die Teilnahme an diesem Projekt allen Interessierten offen.

### **4.) Durchführungsort:**

Das Projekt „Brainworx“ wird sowohl online als auch in geeigneten Räumlichkeiten für Gruppen oder im Einzelcoaching stattfinden. Dazu werden geeignete Räume und Orte von Unterstützern und/oder Sponsoren zur Verfügung gestellt oder angemietet.

Das Projekt wird auf lokaler als auch auf transnationaler Ebene und quer durch alle Bevölkerungsschichten durchgeführt, um herauszufinden, inwieweit auch äußere Umstände unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden beeinflussen.

Ausgangspunkt für dieses langfristig angelegte Projekt ist Österreich. Eine Ausweitung auf Nachbarländer wie Deutschland, Italien, die Schweiz und andere EU-Länder ist je nach Standort und Nachfrage möglich. Das Projekt kann auch weltweit ausgedehnt werden.

### **5.) Projektbeschreibung:**

Wir leben in einer Welt, die immer hektischer wird. Mit dem Projekt „Brainworx“ soll allen interessierten Mitmenschen ein bewussterer Umgang mit sich selbst näher gebracht werden. Ausgangspunkt dafür sind unsere Gedanken und Gefühle, zwei mächtige Werkzeuge, die wir uns auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Leben zunutze machen können.

Achtsamkeit ist hier das Schlüsselwort, denn Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einer starken Resilienz. Durch einen achtsamen Lebensstil, beginnend mit achtsamen Gedanken, erkennen wir, dass unser Glück und unsere Zufriedenheit nur von uns selbst und nicht von äußeren Faktoren abhängen. Wenn wir den Kontakt zu uns selbst stärken und auf unsere Ressourcen bauen, bleiben wir auch in Stress- und Krisensituationen gesund und handlungsfähig.



Vieles lässt sich leichter umsetzen, wenn wir das WARUM dahinter verstehen. Aus diesem Grund bietet das Projekt „Brainworx“ neben passiven Massagen zur Entspannung und aktiven Coachings und Trainings zur Selbsthilfe auch Vorträge und Schulungen an, um das nötige Hintergrundwissen zu vermitteln. Auch Auszeiten, Erholungsvarianten und Attraktionen-Events gehören zum Forschungsbereich. Der Mensch in seiner Natürlichkeit steht dabei immer im Vordergrund.

Je nach Bedarf und Interesse werden Betätigungsfelder geschaffen, um umfangreiche Erfahrungen und Dokumentationen für die Nachwelt zu schaffen. In weiterer Folge können auch Forschungs- und Bildungsreisen in andere Länder und Regionen durchgeführt werden, um das vorhandene Wissen über die Landesgrenzen hinaus zu tragen.

Mitarbeiter, auch Praktikanten, aus verschiedenen Ländern sind jederzeit herzlich willkommen, sich ohne Kosten für das Forschungsprojekt einzubringen. Eine schriftliche und/oder mündliche Bewerbung beim Vorstand des Vereins wird empfohlen.

#### **6.) Ziel:**

Ziel des Projektes ist es, ein stärkeres Selbst- und Körperbewusstsein zu schaffen und damit die Verantwortung für die eigene körperliche, geistige und seelische Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen.