

Vergessen Sie auch manchmal Dinge oder können sich an so manche Informationen nicht mehr so genau erinnern?

Dann sollten Sie mit dem ganzheitlichen Gedächtnistraining beginnen ...

Wann:

Sonntag, 31.03.2019
14.30 bis 17.00 Uhr

Wo:

Im Nebenraum von Anick's Café Lädchen
Hauptstraße 96
66583 Spiesen-Elversberg

Leitung:

Beate Tambue
Ganzheitliche Gedächtnistrainerin
Tel. 06821-9729167

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung ist erforderlich.

Danach ist ein wöchentlich laufender Kurs geplant.



Angebot an alle Interessierte ...

Bei Kaffee und Kuchen das ganzheitliche Gedächtnistraining kennenlernen ...

Der Schnupperkurs ist kostenlos
(Verzehr auf eigene Rechnung)

Weitere Auskünfte und Anmeldung
Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Beate Tambue
Tel. 06821-9729167

Ute Born-Hort
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Gedächtnis- training



© freshidea - Fotolia.com

#80738791

bei Kaffee und Kuchen

Sonntag

31.03.2019

14.30 bis 17.00 Uhr





Unser Gedächtnis ermöglicht uns, Informationen zu behalten, zu bewerten und wieder abzurufen. Ohne das Gedächtnis hätten wir keine Identität und wären unfähig, uns anzupassen. Dieser immense Speicher ist sowohl zerbrechlich, als auch kostbar: Es liegt an uns, ihn gut zu erhalten.

Wir machen Sport, um uns körperlich fit zu halten. Ebenso verhält es sich mit dem Gehirn. Auch unser Denkgorgan muss ganz nach dem alten Spruch trainiert werden.

'Wer rastet, der rostet'

Einen sehr guten Ansatzpunkt dafür bietet das Gedächtnistraining.

Die Gedächtnisleistung kann in jedem Lebensalter durch geeignete Übungen erhalten, verbessert oder wieder hergestellt werden.

Schüler konzentrieren sich besser und lernen leichter, Erwachsene verbessern ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag.

Denn wir wünschen uns, in jedem Lebensalter geistig fit zu bleiben, uns Dinge besser merken zu können, uns zu erinnern, zu konzentrieren und zu entspannen.

Wer seine geistigen Fähigkeiten ständig trainiert, bleibt bis ins hohe Alter fit!



Die Teilnehmer erfahren wie Konzentration, Merk- und Ausdrucksfähigkeit sowie treffende Formulierungen mit abwechslungsreichen Übungen und Spielen ohne Leistungsdruck und Stress trainiert werden können. Es geht nicht um Wissen, sondern um Freude am Erfahrungsaustausch und der Erkenntnis, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden.

Bei unserem Gehirnjogging mit Ratespielen, Wortfindungsübungen, Methoden zur Verbesserung der Merkfähigkeit uvm. soll der Spaß im Vordergrund stehen.