

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, 29.09.2019  
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  
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

# Gedächtnis- training



© freshidea - Fotolia.com

#80738791

**bei Kaffee und Kuchen**

**Sonntag**

**29.09.2019**

**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 Denkkorgan 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.