

1. Kurs:

Zielgruppe: Senioren

Beginn: Mittwoch, 28.09.2011

Termin: Mittwoch
16.30 Uhr

2. Kurs:

Zielgruppe: Menschen im
erwerbsfähigen Alter

Beginn: Mittwoch, 28.09.2011

Termin: Mittwoch
20.00 Uhr

Rahmenbedingungen:

Dauer: 10 Einheiten á 60 Minuten

Kosten: 79,00 € pro Person

Ort: Haus der Begegnung
Albachten
Hohe Geist 8



Anmeldung bis 25.09.2011:

Stephanie Averweg

02536-301995

steffiaverweg@gmx.de

Kursleitung:

Stephanie Averweg

staatlich anerkannte Ergotherapeutin

Gedächtnistrainerin

Mitglied im Bundesverband



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kursleitung:

Stephanie Averweg

staatlich anerkannte Ergotherapeutin

Gedächtnistrainerin

Mitglied im Bundesverband

Kennen Sie das auch:
Sie stehen im Keller und wissen nicht mehr, was Sie holen wollten?
Sie sehen eine Person und Ihnen fällt der Name einfach nicht mehr ein?
Sie suchen ständig Ihren Schlüssel?

Damit Ihnen das nicht mehr passiert, ist der Einsatz von regelmäßigem ganzheitlichem Gedächtnistraining sinnvoll.

Ganzheitliches Gedächtnistraining verfolgt das Ziel der Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen.

Das Gedächtnistraining wird in einer Gruppe stattfinden.

Gemeinschaft stärkt und spornt an.



„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“

Benjamin Britten



Sie werden erleben, wie man unterhaltsam, mit ansprechenden Übungen und Bewegung wieder frischen Wind in seine grauen Zellen bringen kann.
Das Training wird ohne Leistungsdruck durchgeführt, denn die Freude steht im Vordergrund.



Zehn Gründe für Gedächtnistraining:

- Sie trainieren Ihr Gedächtnis als Voraussetzung für Wissen und Bildung
- Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit
- Sie lernen besser mit Stress umzugehen
- Sie stellen die Weichen für flexibles und vernetztes Denken
- Sie entwickeln ein gutes Gefühl für Zeit und Zugang zum Zeitmanagement
- Sie erhöhen die Schnelligkeit des Denkens und Ihre Auffassungsgabe
- Sie beflügeln Ihre Fantasie
- Sie entfalten Ihre Kreativität
- Sie stärken Ihre Wahrnehmungsfähigkeit, soziale Kompetenz und Ausdrucksfähigkeit
- Sie steigern Ihre Motivation, Eigenverantwortung und Selbstvertrauen

Quellenangabe: Christiane Stenger
„Warum fällt das Schaf vom Baum?“

