

FIT IM KOPF

Ganzheitliches Gedächtnistraining

GRUNDGEDANKE

Ob durch ausgewogene Ernährung, ausreichlicher Bewegung oder vitalitätsfördernden Maßnahmen: Oft sind wir um eine gesunde Lebensweise bestrebt.

Wie sieht es jedoch mit der geistigen Fitness aus? Unsere Gedächtnisleistung hängt von verschiedenen Faktoren ab und lässt sich ebenfalls, unabhängig vom Alter, gezielt trainieren.

INHALT

Informationen aufnehmen, behalten, ordnen und zum richtigen Zeitpunkt wieder abrufen. Dies sind die Fähigkeiten unseres Gedächtnisses, die durch Tipps und Strategien trainiert werden können.

Gezielte Übungen fördern die Konzentration, die Merkfähigkeit, die sprachliche Gewandtheit und das logische Denken.

NUTZEN

Der Kurs öffnet Türen zur besseren Bewältigung alltäglicher Gedächtnisschwierigkeiten. Erfahren Sie mehr über das Gedächtnissystem, verschiedene Merkstrategien sowie ganzheitlichem Gedächtnistraining.

Entdecken Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann. Sind Sie neugierig? Das ist die beste Voraussetzung!



Daniela Alagna

Betriebliche Mentorin,
Coach und Supervisorin

info@ideacoaching.ch
www.ideacoaching.ch

Für Ideen, die Entwicklung bewirken.



FIT IM KOPF

Ganzheitliches Gedächtnistraining

WAS SIE ERWARTET

Eine ungezwungene Atmosphäre, bei der die verschiedenen Gedächtnisleistungen innerhalb einer Gruppe gefördert und somit trainiert werden. Diverse aktive Übungen und eine gute Prise Humor sind Bestandteil des Kurses.

Sie erfahren ausserdem, wie das Gedächtnistraining im Alltag eingesetzt werden kann.

DURCHFÜHRUNG UND KURSKOSTEN

Dauer: 23.10.2020 – 27.11.2020 (6x)

Tag: jeweils am Freitag

Zeit: 09:15 – 10:30 Uhr

Ort: Café Mohr, Trimbach

Preis: 125.00 CHF inkl. Material

Das Café Mohr liegt nur zwei Gehminuten von der Bushaltestelle Schilla entfernt.

ANMELDUNG UND KONTAKTAUFNAHME

Daniela Alagna
Kirchfeldstrasse 16
4632 Trimbach

Nat.: 076 399 92 05

Mail: info@ideacoaching.ch

Ich freue mich auf spannende Kurstage und interessante Begegnungen!

**Geistig aktiv sein und bleiben dank Gedächtnistraining.
Sichern Sie sich jetzt einen Platz!**