

Kreatives Gedächtnistraining - Fit im Kopf


Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer, die eine Verbesserung Ihrer geistigen Fähigkeit anstreben und die Merkfähigkeit verbessern wollen.

Inhalt: Gehören auch Sie zu den notorischen Schlüsselsuchern?
Verlegen Sie gerne Ihre Brille?
Vergessen Sie schnell Namen oder Telefon-Nummern?
Lässt Ihre Konzentrationsfähigkeit nach?

Dann aktivieren Sie doch mal Ihre „grauen Zellen“. Denn was für den Körper gilt: „Wer rastet der rostet“, das gilt auch für das Gehirn.


Der Vortrag/das Seminar befasst sich mit den phänomenalen Leistungen des Gehirns und verhilft Ihnen zu einem besseren Gedächtnis und zu mehr Kreativität nach dem Motto:

„Fit im Kopf -
schneller schalten, mehr behalten!“

Ziele:  Sie lernen, wie Sie die linke und rechte Gehirnhälfte besser nutzen können.

 Die Merkfähigkeit und Konzentration erhöhen

 Die Produktivkraft und Leistungsfähigkeit verbessern.

 Einfluss von Ernährung, Bewegung und Entspannung, auf die geistige Fitness erfahren.

Methodik: Wahlweise als Vortrag oder Seminar
Teilnehmeraktivitäten - Gruppenarbeit

Medien: Overhead - Flipchart - Unterlagen

www.ingeborgpflicht.de