

# 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