

Gedächtnistraining in Bewegung

Mit Bewegung spielerisch das Gedächtnis trainieren

Gelungenes Gedächtnistraining vermittelt spielerisch Erfolgserlebnisse. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie verschiedene Übungen für das Gedächtnistraining erfolgreich einsetzen können. Und das Ganze ohne Stress, Druck und Leistungszwang. Dabei wird in spannenden Übungen das Gedächtnistraining mit Bewegungs-training kombiniert. Eine bewährte Methode, um die Denkleistung zu steigern und sich gleichzeitig körperlich fit zu halten.

Inhalte und Ziele:

- Warum ist Bewegung auch für die Denkleistung wichtig?
- Wie kann ich Denk- und Bewegungstraining kombinieren?
- Gedächtnistraining zur Steigerung der Lebensqualität
- Aktivierung der Hirnleistung durch Bewegung
- Viele praktische Übungen und Tipps
- Reflexion

Umfang:

8 Unterrichtseinheiten

Freitag, 18.03.2022; von 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursgebühr 85.00€

Sabine Hummel

Ganzheitliche Gedächtnistrainerin

MAKS -Therapie -Dozentin

Dozentin Verlag Sing Liesel

Referentin Hilfe beim Helfen mit der Alzheimer Gesellschaft



Anmeldung und Infos:

hummelsabine@t-online.de

07724 5222