

Geistig fit in jedem Alter!

So kann es gelingen ...

Wird unser Gehirn zu wenig angeregt, lässt seine Leistungsfähigkeit deutlich nach. Genaue Messungen machen den Leistungsverlust schon nach wenigen Tagen geistiger Untätigkeit sichtbar.

Daher sollte man es gar nicht erst dazu kommen lassen. Man kann sofort beginnen, seine geistigen Fähigkeiten zu erhalten und sogar zu steigern. Tägliches Training mit der vielfach wissenschaftlich überprüften Methode MAT-Gehirnjogging (Mentales Aktivierungstraining) erhöht die geistige Fitness und wirkt vorbeugend gegen Leistungseinbußen.

Sie erfahren in unseren Seminaren, wie das Gehirn funktioniert und welchen Einfluss Stress, Bewegung, Ernährung, Emotionen, Erkrankungen, Medikamente u. v. m. auf unsere Hirnleistung haben.

Was können Sie selber für Ihre geistige Fitness tun? Was sind indirekte und direkte Gedächtnisstrategien? Nach diesem Seminar kennen Sie die Antworten, wissen, dass es viele Möglichkeiten gibt, und finden bestimmt auch die richtige für sich selbst.

Referentin aller Kurse:
Elisabeth Ziegler

MAT-Trainerin, MAT-Therapeutin, MRT-Trainerin, Lern-Gedächtnistrainerin in GfG, Ganz. Gedächtnistrainerin BVG, Gesundheitspädagogin SK, Medizin. Psychometrikerin, Trainerin für Marburger Konzentrationstraining, Krankenschwester, Betriebswirt HK, NLP Master*



Fotos (B): BKK Wieland

* mentales Aktivierungstraining

Gleich anmelden!

*Marion Schwartz,
Telefon 0731 944-2781
oder per E-Mail:
m.schwartz@wieland-bkk.de*



Fotos (B): Aethra

So macht das Denken Spaß – der Schlüssel zum guten Gedächtnis für alle Arbeitnehmer und Rentner U70

25.3. und 1.4.2011 jeweils von 13 bis 17 Uhr, im Raum 002, Werk Ulm

Die täglichen beruflichen Anforderungen steigen: Wir sollen kreativ und stets konzentriert sein, in stressigen Zeiten noch präzise denken können, und wir wollen bis ins hohe Alter lernfähig und flexibel bleiben.

Teil I

Um kognitive Leistung gezielt managen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie das Gehirn funktioniert. Welchen Einfluss haben Bewegung, Ernährung, Trinkverhalten, Emotion, Schlaf, Anspannung/Entspannung, Erkrankung usw. auf unsere geistige Leistungsfähigkeit?

Was sagt die neueste Hirnforschung?

Welches Gehirntaining ist wirksam?

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie mit einer vielfach wissenschaftlich überprüften Methode, dem mentalen Aktivierungstraining (MAT), mit nur 5–10 Minuten täglichem Aufwand gezielt die Grundfunktionen des Gehirns trainieren.

Grundlage des Trainings ist das Arbeitsspeichermanagement. Der Arbeitsspeicher, auch Arbeitsgedächtnis genannt, ist Dreh- und Angelpunkt mentaler Fitness, die sogenannte flüssige Intelligenz, ohne sie geht nichts. Ein gut funktionierender Arbeitsspeicher (working memory) ist die Grundvoraussetzung für ein gutes Gedächtnis.

Teil II

Aufbauend auf das mentale Aktivierungstraining (Arbeitsspeichertraining) lernen Sie im zweiten Teil eine Vielzahl von Lern-Gedächtnisstrategien kennen, wie Zahlen-Bildersystem, Loci-Methode, Major-System, Körperliste, ABC-Liste.

Wie wende ich diese im Alltag und Beruf an? – z. B. Termine merken, Pin-Nr. behalten, Namensgedächtnis verbessern, Neues lernen und vertieft abspeichern usw.

Erfahren Sie, wie Stressmanagement funktioniert und wieso diese Fähigkeit so wichtig ist für eine gute geistige Leistungsfähigkeit.

Alle Kurse sind kostenlos!

Lernen Sie eine Kurzentspannungsmethode in der Praxis kennen, welche täglich auch am Arbeitsplatz durchführbar ist.

Ziel des Seminars ist es, mit Spaß, Kreativität und Fachwissen den Teilnehmern viele Wege aufzuzeigen, wie sie selbst ihre mentale Fitness und Gesundheit verbessern können, um fit zu sein für Schule, Studium, Beruf und Freizeit.



Gehirnjogging für Kinder im 2., 3. und 4. Schuljahr

9.4.2011 von 9 bis 12.30 Uhr, im Pfarrstadel in Vöhringen-Illerzell

Spielerisch mit allen Sinnen erfahren die Kinder, wie das Gehirn funktioniert und wie wichtig Ernährung, Bewegung und Entspannung für eine gute Hirnentwicklung sind.

Gemeinsam mit den Kindern werden indirekte Strategien zur Schaffung einer guten Lernumgebung besprochen.

Die Kinder lernen, was sie selbst tun können, um weniger Zeitdruck zu haben.

Konzentrations- und Entspannungsübungen aus dem Marburger Konzentrationstraining werden gemeinsam durchgeführt.

Aus dem Bereich der Gedächtnisstrategien lernen die Kinder die „Körperliste“ und das „Zahlen-Bilder-System“ kennen und praktisch anzuwenden. Das fördert zudem ihre Kreativität.

Vertiefendes Lernen steht in Zusammenhang mit Bewegung und der Spaß am Tun im Mittelpunkt.

Ziel: Bessere Konzentration, Entspannung und Selbstvertrauen

**Aktiver Wohlfühltag
Zielgruppe U70**

6.5.2011 von 13 bis 17 Uhr, im Sporthotel Ihle in Vöhringen

Alle Menschen wünschen sich, so lange wie möglich ein selbstbestimmtes, selbstverantwortliches Leben zu führen.

Wie geht das?

In diesem Seminar werden Ihnen viele Wege aufgezeigt, wie Sie selbst aktiv werden können, um geistig und körperlich fit zu sein und zu bleiben.

Sie lernen die vielfach wissenschaftlich überprüfte Methode des MAT-Gehirnjoggings in Theorie und Praxis kennen, welche mit 10-minütigem täglichem Training die informationspsychologischen Hirnfunktionen optimal trainiert.

Das körperliche Mindesttraining zeigt Ihnen auf, wie viel Muskelkraft nötig ist, um noch Treppen steigen zu können, die Einkaufstasche zu tragen, Stürzen vorzubeugen usw. und wie dies gezielt täglich effektiv trainiert werden kann.

Welchen Einfluss haben Erkrankungen, Medikamente, Stress, Älterwerden, Ernährung, Bewegung usw. auf unser mentales, psychisches und körperliches Wohlbefinden?

Ausgehend von der Tatsache, dass wir am besten lernen, wenn wir uns wohlfühlen und aktiv mitmachen können, gehören die Sinnesschulung, Lachen, Singen, Dichten, Bewegung mit und ohne Musik, gesunde, ausgewogene Ernährung genauso zum Inhalt des Nachmittags, wie das Thema „soziale Kontakte“. Auch sie sind wichtig, und wir sollten immer mal wieder den Mut haben, dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Motto des Tages:

*Genießen Sie, sonst werden Sie ungenießbar.
Goethe*

*Du kannst das Leben nicht verlängern noch verbreitern, nur vertiefen.
Gorch Fock*