



## Bildungszentrum Schwaebische Bauernschule

Frauenbergstr. 15  
88339 Bad Waldsee

Dienstag,	17. März	19.30 - 21.00 Uhr Teil I	
Mittwoch,	18. März	19.30 - 21.00 Uhr Teil II	Referentin Elisabeth Ziegler



## Schussental-Klinik Aulendorf

Safranmoosstrasse 5  
88326 Aulendorf

Donnerstag,	19. März	19.30 - 21.00 Uhr Teil I	
Freitag,	20. März	19.30 - 21.00 Uhr Teil II	Referentin Elisabeth Ziegler
Samstag	21. März	15.00 - 18.00 Uhr	

Viel Praxis mit dem Thema wie viel Bewegung brauchen Koerper und Geist?  
Vorstellung Vitalitaetstraining nach Prof. Fischer (Minimalfaktorentraining im Alter)  
Weiter:Gehirnparcour, Workshops, Buechertisch, Vorstellung des "Mental aktiv" Programms  
Mitwirkende: Firma Schwabe-Gehirnparcour, Elisabeth Ziegler mit MAT-Trainerteam der Schussental Klinik,

**Teil I** Wie funktioniert unser Gehirn? Wie beeinflusst Bewegung, Ernaehrung, Stress, Emotionen u.a. unsere Hirnleistung? Was kann ich selbst für meine eigene geistige Fitness tun? Wie funktioniert das taegliche 10 Minuten "mentale Aktivierungstraining", das viele kognitive Basisfunktionen des Gehirns trainiert und zudem in jedem Alter viel Spaß macht? Auf diese Fragen und mehr gibt es Antworten in diesem Vortrag.

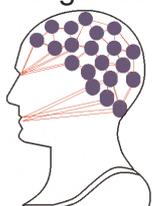
**Teil II** Lern- Gedaechnistechniken in Theorie und Praxis kennen lernen. Wie arbeitenGedaechtniskuenstler? Lebenslanges lernen moeglich? Wie kann ich mir Namen besser merken? Was ist eine Lernkartei? Was ist speed reading, Zahlen-Bilder System, Loci-Methode, Major-System ? Auf diese Fragen erhalten Sie Antworten.

**Vortrag I und II sind in sich abgeschlossen und koennen auch einzeln besucht werden.**

**Ziel:** Geistig Fit in jedem Alter  
Fit zu sein fuer Schule, Beruf und Alltag.

Organisation und Ansprechpartnerin der Veranstaltung

Eintritt frei bei allen Terminen



**Elisabeth Ziegler**  
MAT-Trainerin -Therapeutin  
Lern- Gedaechnistrainerin  
Ausbildungsreferentin der Gesellschaft für Gehirntaining  
88339 Bad Waldsee  
[www.gehirnjogging.com](http://www.gehirnjogging.com)  
[www.brainweek.de](http://www.brainweek.de)



Mit der Natur.  
Für die Menschen.



Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG  
[www.tebonin.de](http://www.tebonin.de)  
[www.schwabe.de](http://www.schwabe.de)