



ZEIT-FENSTER

Ihre ganz individuelle Reise

Ganzheitliches Gedächtnistraining



Ist es Ihnen wichtig, Ihre **geistigen Leistungsfähigkeiten zu erhalten**? Fällt es Ihnen **nicht immer leicht**, sich Dinge und Namen zu merken oder haben Sie manchmal **Wortfindungsschwierigkeiten**?

Ich lade Sie ein, **gemeinsam in einer kleinen Gruppe** (max. 8 Personen) **regelmässig Ihre Hirnfitness** mit den acht Trainingsformen nach SVGT aufzubauen, um **geistig gesund** und flexibel Ihren **Alltag zu gestalten!**

Für wen: Alle, die **nicht nur die Fitness ihres Körpers** erhalten möchten sondern auch die ihrer kognitiven Fähigkeiten. **Wenn das Berufsleben plötzlich wegfällt** und Strukturen im Alltag neu aufgebaut werden sollen, ist das **regelmässige Pflegen der geistigen Flexibilität** sowie der Austausch mit Gleichgesinnten ein optimaler Start dafür!

Methode: Durch **gezieltes Training** bildet das Gehirn **neue Netzwerke und Verzweigungen** und kurbelt so die Denkkapazität an. Das ganzheitliche Gedächtnistraining soll auch **Teil Ihres Alltags werden**.

Kursdaten für 6 Doppelaktionen:

Gruppe 1:

Dienstag, 13:30 – 15:30 Uhr

13.01.26; 20.01.26; 27.01.26;
03.02.26; 10.02.26; 17.02.26

Gruppe 2:

Freitag, 09:30 – 11:30 Uhr

16.01.26; 23.01.26; 30.01.26;
06.02.26; 13.02.26; 20.02.26;

Preis pro Person: CHF 228.00

Bitte mitbringen: Stift und Block

Kursleitung: Brigitte Künzli,
ganzheitliche Gedächtnistrainerin SVGT

Ziel: Sie **stärken Ihr Gedächtnis**, bleiben **geistig wach** und bewältigen alltägliche Herausforderungen mit **Klarheit und Freude**.

Anmeldung und
Information

Zeit-Fenster

Brigitte Künzli
SchreibAtelier &
ganzheitliches
Gedächtnistraining
Hubstrasse 60, 1. Stock
9500 Wil



www.zeit-fenster.ch
willkommen@zeit-fenster.ch
078 448 44 88