

Ganzheitliches Gedächtnistraining



Ihre ganz individuelle Reise

lst 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 5 Doppellektionen:

Gruppe 1:

Dienstag, 13:30 – 15:30 Uhr 03.03.26; 10.03.26; 17.03.26; 24.03.26; 31.03.26;

Gruppe 2:

Freitag, 09:30 – 11:30 Uhr 27.02.26; 06.03.26; 13.03.26; 20.03.26; 27.03.26;

Preis pro Person: CHF 190.00

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