



Gedächtnistraining kostenlose Probelektion



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

Haben Sie Lust, **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 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!

Sind Sie neugierig, wie Gedächtnistraining funktioniert?

In meinen Schnupperstunden erhalten Sie die Gelegenheit, **ganz unverbindlich erste Übungen kennenzulernen**, um herauszufinden, wie lebendig und wohltuend ein Training für Ihr Gedächtnis und Ihre kognitiven Fähigkeiten sein kann...

Kursdaten:

Probe-Lektionen: 1 x im Monat
Mittwoch, 28. Januar 2026
Mittwoch, 18. Februar 2026
Mittwoch, 25. März 2026
Mittwoch, 29. April 2026
Mittwoch, 20. Mai 2026
Mittwoch, 24. Juni 2026

jeweils 14:00 – 15:00 Uhr

Bitte mitbringen: Stift und Block

Anmeldung: 078 448 44 88 oder per
E-Mail: willkommen@zeit-fenster.ch

Kursleitung: Brigitte Künzli,
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung und Information

Zeit-Fenster

Brigitte Künzli

Atelier für

ganzheitliches

Gedächtnistraining &

biografische Schreibkurse

Hubstrasse 60, 1. Stock

9500 Wil



www.zeit-fenster.ch

willkommen@zeit-fenster.ch

+41 (0)78 448 44 88