



# 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

Dienstag, 16. Juni 2026,

Mittwoch, 17. Juni 2026

Dienstag, 30. Juni 2026

Mittwoch, 01. Juli 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](mailto: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](http://www.zeit-fenster.ch)

[willkommen@zeit-fenster.ch](mailto:willkommen@zeit-fenster.ch)

+41 (0)78 448 44 88