



ZEIT-FENSTER

Ihre ganz individuelle Reise

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:

Dienstag, 16. Juni 26, 14:00–15:00

Mittwoch, 17. Juni 26, 14:00–15:00

Dienstag, 30. Juni 26, 14:00–15:00

Mittwoch, 01. Juli 26, 14:00–15:00

Dienstag, 4. August 26, 14:00–15:00

Freitag, 07. August 26, 10:00–11:00

Dienstag, 11. August 26, 14:00–15:00

Freitag, 14. August 26, 10:00–11:00

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