



KURSANGEBOT

Mit Gedächtnistraining und Bewegung zum Hirn+

Kursdetails

Dauer	1 Std./Woche für 6 Wochen
Daten	Mittwochs, 1. September bis 6. Oktober
Zeit	10.30 bis 11.30 Uhr oder nach Absprache
Ort	Illnau im Freien, Treffpunkt Gleis 11
Preis	CHF 900 für Gesamtgruppe (max. 10 Teilnehmende), inkl. Kursmaterial

Inhalt und Ziele

- Mit Lern- und Merktechniken kannst du dir Fakten, Namen und Zahlen langfristig merken
- Mit Konzentrationsübungen lernst du dich besser zu fokussieren
- Von Brainfood bis Achtsamkeit erfährst du, was unserem Gehirn gut tut
- Sprachübungen fördern die Wortfindung und verbessern die Ausdrucksfähigkeit
- Dank vielen Bewegungseinheiten wird dein Gehirn optimal unterstützt und die Übungen machen einfach Spass
- Du erfährst wie wichtig Fantasie und Emotionen für den Lernprozess sind
- Übungen im Alltag verhelfen dir zu einem nachhaltigen Resultat