

**Donnerstag, 05.06.**

09.30 Uhr

## **»Der Kopf ist rund damit das Denken die Richtung wechseln kann.« (Francis Picabia) - oder die "Kunst der Flexibilität" nutzen / NEU**

Training

Veränderungen zwingen uns, unsere Komfortzone zu verlassen und uns neuen Herausforderungen zu stellen. Diese Herausforderungen helfen uns, neue Fähigkeiten zu entwickeln, alte Gewohnheiten zu überdenken und unser vorhandenes, aber oft nicht gesehenes Potenzial zu entfalten. Ohne Veränderung treten wir auf der Stelle und verpassen so vielleicht die Möglichkeit, die beste Version von uns selbst zu werden. Also nutzen wir doch die positiven Seiten von Veränderungen. Neue Denk-Wege gehen, Perspektiven wechseln, sich der eigenen Kreativität und Fantasie bewusst werden. Ich lade Sie ein, Trainingsformen kennenzulernen, die Sie entspannter, selbstbewusster und zufriedener machen, egal ob im Beruf oder Alltag.

Was erwartet Sie?

- Sportliches Gedächtnistraining, das Wahrnehmung, Bewegung und kognitive Aufgaben vereint und Spaß macht.
- Bisherige Denkstrukturen überprüfen und neue Denk-Wege gehen.
- In Bildern denken, denn unser Gehirn kann Bilder besser verarbeiten als abstrakte Informationen.
- Bessere Nutzung unseres Gehirns und Gedächtnis im Beruf und Alltag.
- Gehirngesundheit bis ins hohe Alter - wie geht das?
- Aufmerksamkeit und Konzentration? - und warum wir das Gefühl haben, dass diese immer mehr verloren gehen? Und was können wir dagegen tun?

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

### **Seminarleitung**

#### **Marcela Jednat**

Diplom Betriebswirtin und zertifizierte Gedächtnistrainerin vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V., mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung

### **Alle Termine zu diesem Thema**

5.6.2025 09:30 Uhr - 5.6.2025 17:00 Uhr

### **Dauer**

8 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 245,- Euro, Mitglieder 203,- Euro

**Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.