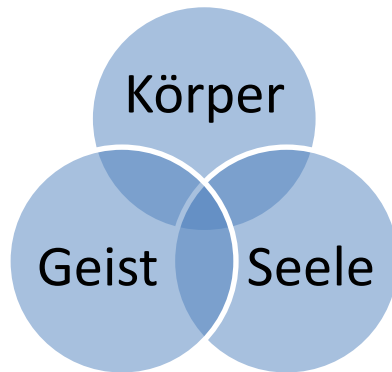




Bundesverband  
Gedächtnis-  
training e.V.

## Ganzheitliches Gedächtnistraining



❖ *Mitmachvorträge*

❖ *Workshops*

❖ *fortlaufende Kurse*

❖ *Denk-Pfad®*

❖ *flexible Angebote*

Unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer Lebenssituation trägt regelmäßiges Gedächtnistraining zur Steigerung Ihrer Hirnleistung bei. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich die Grauen Zellen bis ins hohe Alter neu bilden und vermehren.

Hier ist es ähnlich wie bei der körperlichen Fitness:

*Wer rastet, der rostet!*

Daher ist es ratsam, auch wenn Sie sich geistig fit fühlen und nur ab und an etwas vergessen, Ihr Gehirn zu trainieren.

Der ganzheitliche Ansatz bringt Ihr Gedächtnis nicht nur kognitiv in Schwung, sondern fördert Koordination, Kommunikationsfähigkeit, Kreativität und Fantasie.

Zugleich spielen Emotionen und Entspannung eine wichtige Rolle. Bei Interesse können gezielt individuelle Ziele verfolgt werden. In der Gruppe macht Gedächtnistraining noch mehr Spaß.

### Mögliche Inhalte:

Merktechniken, Gedächtnishilfen, Lernen, Biografisches Arbeiten.

Oft ist Gedächtnistraining bezogen auf Themen wie Jahreszeiten, Berufe, Tiere, Farben, Länder, Interessengebiete, etc.– hier lernen Sie das breite Spektrum der Methoden kennen.

### Zielgruppen:

- Kinder & Jugendliche
- Erwachsene (gesund, krank, im Berufsleben oder auch nicht)
- Senioren (fit oder eingeschränkt)



# Denk-Pfad®

Bundesverband  
Gedächtnistraining e.V.

Bewegung, frische Luft und  
Gemeinschaft sind wichtige  
Elemente des Denk-Pfads.

In der Gruppe wird eine Wegstrecke  
zurückgelegt. Dabei wird das Gehirn mit  
Sauerstoff versorgt. Die Teilnehmenden  
sind körperlich aktiv, erleben bewusst  
Anspannung und Entspannung. Die  
Umwelt wird bewusster wahrgenommen,  
Konzentration und Wortfindung gezielt  
trainiert. Es werden Merktechniken  
kennengelernt und ausprobiert.

Dauer ca. 60 Minuten.

Anpassung der Wegstrecke möglich!



Machen Sie sich mit auf den Weg –  
bleiben Sie fit im Denken!

Ort: individuell oder Außengelände  
der Eremitage in Waghäusel



Kontakt:

Yvonne Walter

Gedächtnistrainerin (BVGt)

Religionspädagogin, FA

76706 Dettenheim

[yv.walter@web.de](mailto:yv.walter@web.de)

Tel. 0176 / 61987787

Fotoquelle: privat

