

Ganzheitliches Gedächtnistraining

In der Seniorenresidenz Neugraben



„Haben Sie heute schon Blumen gegossen?“ Die Frage wäre leicht zu beantworten, wenn... – ja, wenn das Antworten nicht an tückische Regeln des Gedächtnistrainings geknüpft wäre: Möchte Sie mit „Ja“ antworten, schütteln Sie bitte gleichzeitig den Kopf; bei „Nein“ nicken Sie bitte... Wundern Sie sich nicht, wenn Ihrem Mund ein bestimmtes: „Njain“, entschlüpft und Ihr Kopf einen sauberen Kreis beschreibt. Lachen Sie herzlich und staunen Sie, wie fest manche Worte mit ganz bestimmten Bewegungen verknüpft sind: Es Bedarf einer großen Portion Konzentration, um

Bewegung und Wort voneinander zu lösen. Das Konzentrieren und viele weitere Gehirnfunktionen möchte ich zukünftig mit Ihnen im Rahmen des Ganzheitliches Gedächtnistrainings trainieren. Ich, Carola Nagel (37), bin ausgebildete Gedächtnistrainerin¹. Einmal wöchentlich bringe ich zukünftig mit einem bewusst kurzweilig gestalteten Training Ihre grauen Zellen in Schwung. Koordinations-, Bewegungs- und Entspannungsübungen gehören genauso zum Training, wie das spielerische Trainieren von Logik, Denkflexibilität, Wortfindung, Fantasie und vielen weiteren Trainingszielen. Körper, Geist und Seele – das ganzheitliche Gedächtnistraining unterscheidet sich stark vom einsamen Gehirnjogging, Kreuzworträtsellösen & Co.. Mal sehen, ob auch Sie sich (wie schon viele Teilnehmer meiner anderen Seminare) zu Telefonkonferenzen, beim Kaffeeklatsch oder auf Parkbänken treffen werden, um die gestellten (freiwilligen!) Hausaufgaben gemeinsam zu lösen.



Der Mensch sollte lernen, nur die Ochsen büffeln (Erich Kästner)



Neben dem stressfreien Trainieren der geistigen Fitness, ist es mir ein großes Anliegen, meinen Kursteilnehmern unterschiedlichste Mnemotechniken (z.B Loci Methode) zu vermitteln, Tipps für ein gutes Gedächtnis zu geben und sie mit Basiswissen über unsere Gehirnfunktionen

auszustatten. Nur wer weiß, wie das Gedächtnis arbeitet, kann es auch bestmöglich nutzen. Gedächtnistraining ist meine große Leidenschaft. Es gibt so wundervolle Techniken, die Gedächtnisleistung zu verbessern – kurz: Es macht mir großen Spaß, mein Wissen weiterzugeben und ich freue mich auf das Training mit Ihnen. Auch für mich ist jede Stunde immer wieder spannend!

Bis dahin – herzlichst, Ihre Carola Nagel

¹ Ich halte das Zertifikat vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V.. Infos hierzu auch unter www.bvgt.de.