
Tag der geistigen Fitness® am 17. September 2011
Veranstaltungsort in Hamburg: BRAKULA Bramfelder Chaussee

Ganzheitliches Gedächtnistraining bringt das Gehirn in Hochform

Nach den Erfolgen der vergangenen Jahre veranstaltet der Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (BVGT) am 17. September 2011 bundesweit seinen achten Tag der geistigen Fitness®

... und Hamburg ist wieder dabei!

Veranstaltungsort:
BRAKULA
Bramfelder Chaussee 265
14.30-19 Uhr, der Eintritt ist frei

Gäste jeden Alters sind herzlich eingeladen selbst auszuprobieren, wie Ganzheitliches Gedächtnistraining funktioniert.

Tag der geistigen Fitness® im BRAKULA

Ein Trimm-Pfad für die grauen Zellen bietet allen Besuchern ein vergnügliches Training unterschiedlichster Hirnfunktionen. In Workshops geben Gedächtnistrainerinnen Einblicke in ihre Arbeit und nach einem praxisnaher Vortrag zum Thema „Demenz“ ist Zeit für Gespräche mit den Referenten. Nur ein entspannte Gedächtnis arbeitet gut – alltagstaugliche Chi Gong Übungen helfen beim Entspannen. Wie das funktioniert zeigt ein weiterer Workshop im BRAKULA.

Warum Ganzheitliches Gedächtnistraining?

Im fortschreitenden Informationszeitalter müssen wir täglich riesige Datenmengen – bewusst oder unbewusst – aufnehmen und auch verarbeiten. Um unser Gehirn nicht zu überlasten, wird es immer wichtiger, mit Daten intelligent umzugehen, damit sie gut verarbeitet und zum richtigen Zeitpunkt wieder abgerufen werden können.

Das **Ganzheitliche Gedächtnistraining** hilft dabei.

Es wurde auf der Basis modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und beteiligt Körper, Geist und Seele. Spielerisch und ohne Stress fordert es das Gehirn und steigert spezifische Denkleistungen.

Das Training bietet große Hilfe für Kinder, Lernende, Berufseinsteiger und Berufstätige, deren Tätigkeit ständig neues Wissen erfordert. Nach wie vor ist das Gedächtnistraining auch eine wirksame Altersvorsorge. Wer lebenslang lernt und geistig aktiv bleibt, schafft die Basis für eine hohe Lebensqualität durch geistige Fitness im Alter.

Weitere Infos: www.tagdergeistigenfitness.de und www.bvgt.de.

Presseausendung HH

canmedia hamburg
Carola Nagel

fon 040.636 704 78
ca.nagel@can-media.de

www.can-media.de

® „Tag der geistigen Fitness“ ist eine beim DPMA eingetragene Marke des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.