

Ganzheitliches Gedächtnistraining

- Fit im Alltag, Familie, Beruf & Betrieb -

In diesem Wochenendseminar wird die Gedächtnistrainerin Regina Gotthardt Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit aufzeigen und vermitteln. Dabei kommen im Wesentlichen zwei Methoden zum Einsatz:

Das „**Mentale Aktivierungstraining (MAT)**“ ist ein spezielles Training fürs Kurzzeitgedächtnis, welches altersbedingt nachlässt, aber - wissenschaftlich erwiesen - trainierbar ist. Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne im Kurzzeitgedächtnis sollten nicht unter ein bestimmtes Niveau absinken, da es sich um Grundfunktionen unserer Hirnleistung handelt. Das „MAT“ hat auch Bedeutung in der Prophylaxe und Behandlung krankheitsbedingter Hirnleistungsstörungen (Demenzkrankungen, Schlaganfall).

Mit dem „**Ganzheitlichen Gedächtnistraining**“ trainiert man ganz unterschiedliche Hirnfunktionen, wie zum Beispiel Wahrnehmung, Konzentration und Wortfindung sowie auch das Langzeitgedächtnis. Auch die „**Merktechniken**“ finden hier ihren Platz. Aufgelockert wird das Seminar durch **Bewegungs- und Entspannungsübungen**, die der Hirnleistung förderlich sind.

Freitag, 24.02.2012

bis 12:30 Anreise und Zimmerverteilung

13:00 Gemeinsames Mittagessen

14:00 **Begrüßung und Kennenlernen**

Anja Püchner, Geschäftsführerin des Landesverbandes Hessen für landwirtschaftliche Fortbildung

14:15 **Vortrag mit praktischen Übungen**

Einführung in die beiden Methoden des ganzheitlichen Gehirntrainings

Regina Gotthardt, Gedächtnistrainerin, MAT-Therapeutin
Entspannungskursleiterin

Freitag, 24.02.2012 – Nachmittag

15:45 Kaffeepause im Bistro

bis 16:00 **Übungen zum Gehirntraining**

19:30 Gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliche Gespräche

Samstag, 25. 02.2012

08:00 Wassergymnastik / ab 08:00 Frühstück

10:00 **Thema „Merktechniken“**

- Tipps für ein besseres Namens- und Zahlengedächtnis
- Übungen zum Erlernen, Abspeichern und Abrufen von neuem Faktenwissen

12:30 Mittagessen

14:00 „**Brainwalking**“, ein flotter Spaziergang mit Übungen fürs Gehirn

anschließend Fortführung Thema „Merktechniken“ und Feedback

16:00 Kaffeepause im Bistro

17:00 **Wir machen uns fit – sportliche Übungen mit Werner Born**

19:30 Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 26.02.2012

08:00 Wassergymnastik / ab 08:00 Frühstück

09:30 Zum Ausklingen noch einmal Bewegung - **Gymnastik oder Nordic-Walking**

13:00 Gemeinsames Mittagessen

14:00 Seminarende

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**Ganzheitliches Gedächtnistraining**“ vom **24.02. bis 26.02.2012** an.

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.:

Seminargebühr:

Die Seminargebühr beträgt 230,- € (Übernachtung im Einzel- o. Doppelzimmer, Frühstück, Tagungsverpflegung).

Die Seminargebühr wird mit der Anmeldung zum Seminar fällig. Anmeldeschluss ist der **10.02.12**.

Bitte überweisen Sie den Betrag von 230,- € auf das Konto des vlf-Hessen mit dem „Stichwort vlf-Bundesseminar Willingen“.

Bankverbindung: Sparkasse Gießen

BLZ: 513 500 25
Konto-Nr.: 25 100 65 65

Nach Anmeldung und Eingang der Seminargebühr erfolgt eine Anmeldebestätigung durch den vlf-Hessen. Dann ist die Anmeldung verbindlich. Sollte die Teilnehmerzahl von 20 Personen nicht erreicht werden, behält sich der Veranstalter vor, das Seminar nicht durchzuführen.

Datum und Unterschrift



Bundesverband Landwirtschaftlicher Fachbildung e.V.

Die Organisation für berufliche Bildung im Agrarbereich

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Fit im Alltag, Familie, Beruf & Betrieb

**vlf-Bundesseminar
24. - 26. Februar 2012**

**Hotel Hochsauerland 2010
34508 Willingen, Sonnenweg 23**

Veranstalter:

Bundesverband Landwirtschaftlicher
Fachbildung e.V.

In Zusammenarbeit mit:
Landesverband Hessen für
Landwirtschaftliche Fortbildung e.V. (vlf)

Seminargebühren und Anmeldung

Die Seminargebühr beträgt 230 € pro Person
und ist zur Anmeldung zu überweisen. Sie enthält
Tagungspauschalen (2 Übernachtungen mit
Frühstück, Tagungsverpflegung).

Anmeldeschluss ist der 10. Februar 2012.

Weitere Informationen unter:

Landesverband Hessen für
landwirtschaftliche Fortbildung e.V.
Taunusstraße 151 - 61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172 / 7106-326 (Anja Püchner)
E-Mail: info@vlf-hessen.de

Tagungsort: Kurhotel Hochsauerland 2010
Sonnenweg 23
34508 Willingen
Tel: 05632/ 402-0
www.hochsauerland2010.de

Verkehrsanbindung

- ICE-Bahnhof: Kassel-Wilhelmshöhe (80 km)
- Bahnhöfe: Brilon-Wald (7 km) oder Willingen
- Nächster BAB-Anschluss: **A 44** Dortmund–
Kassel (40 km)

An den
**Landesverband Hessen
für landwirtschaftliche Fortbildung e.V.**
Taunusstraße 151

61381 Friedrichsdorf

Fax: 06172-7106 - 313
Mail: info@vlf-hessen.de