



Kursangebote

Bitte sprechen Sie mich an!

Bezeichnung	Inhalt	Ziel- gruppe	umfang
<p>Geistig vital – MAT– Gehirnjogging</p>	<p>Gehirnjogging / Mentales Aktivierungstraining (MAT®) - Was steckt dahinter?</p> <p>"Grips ist trainierbar!" Gezieltes Training des Gehirns kann seine Leistungsfähigkeit erheblich steigern. Aber was passiert dabei im Kopf? Seit wann gibt es Gehirnjogging? Was bringt das Training des Gehirns wirklich? Wie sollte ein vernünftiges Training aussehen? Für wen ist Gehirnjogging besonders wichtig?</p> <p>Auf Basis der sog. SOMECO – Treppe wird aufgezeigt, wie durch das Zusammenspiel von „Somatischer Fitness“, „Mentaler Fitness“ und „Competency“ die persönliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit erhöht wird und sich dadurch natürlich positiv auf den Alltag auswirkt.</p> <p>Das Niveau der mentalen Kompetenz hängt von der mentalen Leistungsfähigkeit und der körperlichen Fitness ab. Sie wirkt wiederum auf beide zurück.</p> <p>Zehn Minuten tägliches Training genügen, um geistig fit zu bleiben. Anhand von Beispielen üben Sie bereits für den Alltag und werden feststellen, dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt. Freuen Sie sich auf einen Aktiv-Vortrag, der Sie sicher in vielerlei Hinsicht inspirieren wird.</p> <p style="text-align: right;">G01</p> <p>Geistig vital – MAT– Gehirnjogging</p> <p>Wer rastet, rostet. Dies gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für unser Gehirn!</p> <p>Durch wissenschaftliche Forschungen wurde nachgewiesen, dass die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis durch regelmäßiges Training erhalten und gesteigert werden kann.</p> <p>Das MAT-Gehirnjogging ist ein von Ärzten entwickeltes und wissenschaftlich erprobtes Verfahren zur Erhaltung und Steigerung der Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit. In angenehmer und zwangloser Atmosphäre lernen Sie Übungen kennen, die Ihre „grauen Zellen“ in Schwung bringen, so dass Sie Ihre Gedächtnisleistung auf hohem Niveau erhalten.</p> <p>Weiterhin erlernen Sie Techniken, mit denen Sie sich Namen und Gesichter einprägen, Zahlen spielerisch verarbeiten, Reden ohne Spickzettel halten, usw. Die Themen Ernährung und Bewegung in Zusammenhang mit geistiger Fitness kommen nicht zu kurz. 10 Minuten (!) täglich genügen, um geistig fit zu bleiben oder auch wieder zu werden.</p> <p style="text-align: right;">G02</p>	<p>Menschen jeder Altersklasse, die fit werden oder bleiben wollen.</p> <p>Erwachsene</p>	<p>Mitmach-Vortrag Vormittags/ Nachmittags/Abends 1 * je 90 Minuten</p> <p>Workshop Nachmit- tags/Abends 5 * je 60 Minuten</p>



Kursangebote

Bitte sprechen Sie mich an!

	<p>Gehirnjogging für Schüler</p> <p>Längst ist bekannt, dass Mentales Aktivierungs-Training (= Gehirnjogging) auch eine wesentliche Basis für den Lernerfolg in der Schule ist. MAT ist etwas anders als Lernstrategien, schließt diese nicht aus, sondern wirkt alleine und direkt, aber auch ergänzend. Für eine bessere Leistungsorientierung in der Schule benötigen Schüler eine gute Konzentrations- und Lernfähigkeit. Weiterhin werden Tipps zur Entspannung und Bewegung sowie zur richtigen Ernährung vermittelt. Denn: Lernen benötigt Energie! Das "Mentale Aktivierungs-Training" = Gehirnjogging wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt.</p> <p style="text-align: right;">G03</p>	Schüler	Workshop Vormittags/ Nachmittags/Abends 5-10 * je 90 Minuten
<p>Das Zahlen-Bilder-System <i>Begriffe merken - wie seinerzeit bei Rudi Carell: „Am laufenden Band“</i></p>	<p>Zwanzig alltägliche Gegenstände einprägen und in der richtigen Reihenfolge erinnern! - So konnte man vor 30 Jahren im Fernsehen tolle Gewinne absahnen. Sie erlernen in nur 90 Minuten eine Technik, in der auch Sie sich mühelos 20 Begriffe merken können – und wenn nicht fürs Fernsehen, dann fürs tägliche Leben (z.B. Einkaufslisten, Tätigkeiten usw.).</p> <p style="text-align: right;">G04</p>	Alle Altersklassen	Workshop Vormittags/ Nachmittags/Abends 1 * je 90 Minuten
<p>Zahlen merken – leicht gemacht</p>	<p>Zahlen sind abstrakt, und somit nicht sonderlich gehirn-gerecht. Vielen Menschen fällt es schwer, sich Daten in Zahlenformen zu merken.</p> <p>Es gibt unterschiedliche Systeme, um sich Zahlen einzuprägen.</p> <p>Sie lernen zwei Techniken kennen, mit denen Sie künftig keine Zahl mehr vergessen.</p> <p style="text-align: right;">G05</p>	Alle Altersklassen	Workshop Vormittags/ Nachmittags/Abends 1 * je 2 Stunden



Kursangebote

Bitte sprechen Sie mich an!

<p>Wie merke ich mir Namen?</p>	<p>Sie „erwischen“ sich immer wieder dabei, dass Sie jemand neues Kennenlernen, Ihr Gegenüber Ihnen seinen Namen nennt, aber „schwupp“ ist der Name wieder weg.</p> <p>Ich zeige Ihnen auf, was Sie beachten sollten, wenn Sie sich neue Namen merken möchten, bzw. gemeinsam üben wir an Beispielen, mit welcher Technik man diese sehr gut behalten kann.</p> <p style="text-align: right;">G06</p>	<p>Alle Altersklassen</p>	<p>Workshop Vormittags/ Nachmittags/Abends 1 * je 2 Stunden</p>
<p>Neurobics – Anders Fit im Kopf</p>	<p>Alltägliches mal ganz anders machen denn Routine ist Gift für das Gehirn. Wer geistig fit sein, schnell lernen und ein Super-Gedächtnis haben will, der sollte seine grauen Zellen mit Neurobics neue Impulse geben. Kleine Notizen mal mit links schreiben, die Uhr am anderen Arm tragen, mit geschlossenen Augen essen: Das sind nur wenige von vielen recht ungewöhnlichen, aber witzigen Übungen, mit denen Sie Ihren Kopf trainieren und fit halten können. Ein kurzer Einblick in die Funktionsweise des Gehirns rundet den Abend ab.</p> <p style="text-align: right;">G07</p>	<p>Jugendliche und Erwachsene</p>	<p>Mitmach-Vortrag Vormittags/ Nachmittags/Abends 1 * je 90 Minuten</p>
<p>Bewegung für die grauen Zellen <i>bzw. Geh-Hirn- Training</i></p>	<p>Brain-Walking – der gehende Denker</p> <p>Unter dem Motto "Fit von Kopf bis Fuß" werden Ihre Sinne geweckt und Ihr Kopf wird aktiviert. Laut einer Studie der Universität Erlangen fördert eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungsübungen die geistige Fitness. Beim zügigen Gehen (kein Jogging oder Nordic Walking) durch einen Park oder eine Landschaft trainieren wir unser Gehirn mit allen fünf Sinnen, kräftigen den Bewegungsapparat und schulen die Konzentration. Die meisten der Aufgaben basieren auf dem Mentalen Aktivierungs-Training (MAT®). Sie sind schnell und einfach anzuwenden und jederzeit auch im Alltag einsetzbar. Sie empfinden Spaß, Motivation und Gute Laune.</p> <p style="text-align: right;">G08</p>	<p>Alle Altersklassen</p>	<p>Workshop Vormittags/ Nachmittags/Abends 4-10 * je 60 Minuten</p>



<p>Alzheimer – Demenz vorbeugen! <i>Traum oder Wirklichkeit?</i></p>	<p>Es ist erwiesen, dass die Neunzigjährigen von heute dieses Alter mit einer höheren geistigen Leistungsfähigkeit als je zuvor erreichen. Gleichzeitig steigt mit jedem Lebensjahr das Risiko für Alterserkrankungen. Auch wenn selbst die vorbildlichste Lebensführung nicht vor Krankheiten schützen kann, so gibt es doch Dinge, die jeder Einzelne tun kann, um sein Risiko für Alterserkrankungen aktiv zu senken. Wissenschaftler weisen auf vier bekannte Säulen der gesunden Lebensführung hin, die für jeden Menschen gelten: gesunde Ernährung, reichlich Bewegung, geistige Aktivität und ein reges soziales Leben. In der nachfolgenden Vortrags- und Seminarreihe finden Sie viele Informationen und Anregungen, die den Traum zur Wirklichkeiten werden lassen.....</p> <p>Alzheimer und Demenz vorbeugen! Utopie oder Wirklichkeit? <i>Was man inzwischen über das Nachlassen und die Aufrechterhaltung der geistigen Kräfte alles weiß!</i></p> <p>Es vergeht keine Woche mehr, in der die Medien über das Problem der Demenz berichten. Es wird intensiv geforscht und dabei sind ein paar Ergebnisse von immenser Bedeutung herausgekommen, was das Nachlassen der geistigen Kräfte betrifft.</p> <p>Der Vortrag wird aufzeigen, mit welchen Mitteln (und da sind keine Pillen gemeint) man das Risiko, später dement zu werden, erheblich senken kann.</p> <p>Die wirksamste Strategie lautet: Die Verbindung von körperlicher und geistiger Aktivität. Lassen Sie sich überraschen.</p> <p style="text-align: right;">G09</p> <p>Das Anti-Altersheimer-Lebensarchiv - <i>So retten Sie wichtige Erinnerungen als Teil Ihrer Persönlichkeit</i></p> <p>Wir beschäftigen uns mit dem Thema „Erinnerungsfähigkeit“ und den Möglichkeiten, Lebenserinnerungen fest im Kopf zu verankern. Damit soll es möglich sein, auch in Zeiten nachlassender Merkfähigkeit eine Art Lebenstagebuch zur Verfügung zu haben, das unsere Identität bewahrt. Den Grundstein dafür legen wir in diesem Kurs.</p> <p style="text-align: right;">G10</p>	<p>Erwachsene</p> <p>Erwachsene</p>	<p>Vortrag Nachmittags/Abends 1 * je 90 Minuten</p> <p>Workshop Vormittags/ Nachmittags/Abends 1 * je 3 Stunden</p>
---	---	-------------------------------------	---



Kokosöl – gesund und lecker

Kokosöl ist gemeinsam mit vielen anderen Kokosprodukten seit Jahrtausenden für viele Völker ein Grundnahrungsmittel. So ist Kokosöl sehr leicht verdaulich. Es reguliert die Blutfettspiegel, wirkt antimikrobiell (sowohl innerlich als auch äusserlich) und führt so gut wie nie zu Übergewicht. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnte die Wirksamkeit von Kokosöl für die Gesundheit bereits nachgewiesen werden, z. B auch:

- Studie der Kinderärztin Dr. Mary Newport, England, 2000er-Jahre: Kokosöl ist äußerst wirksam bei der Alzheimerschen Erkrankung
- Studie des Athlone Institute of Technology, 2012: Kokosöl wirkt gegen Karies und sorgt so für eine perfekte Zahngesundheit

Lassen Sie sich überraschen, welche Informationen der Vortrag für Sie bereithält.

G11

Kann man sich gesund trommeln?

Welcher Musiker oder Musikbegeisterte kennt das nicht? Musik setzt Endorphine frei und löst negative Gefühle auf.

Nach neuesten medizinischen Erkenntnissen kann das Trommeln sogar dazu beitragen, Alzheimer vorzubeugen oder das Gehirn von Patienten nach einem Schlaganfall oder anderen neurologischen Problemen zu aktivieren.

Wir trommeln nicht auf Musikinstrumenten, sondern ohne großen Aufwand auf unterschiedlichen Alltagsgegenständen, so dass Sie jederzeit auch zu Hause Spaß am Trommeln haben können.

G12

Erwachsene

Vortrag
Vormittags/
Nachmittags/Abends
1 * je 90 Minuten

Erwachsene

Workshop
Vormittags/
Nachmittags/Abends
3 * je 60 Minuten



Kursangebote

Bitte sprechen Sie mich an!

<p>Lachyoga - <i>„Heilen“ mit Humor</i></p>	<p>Lachen ist die beste Medizin! Mit der wohltuenden Wirkung des Lachens profitieren besonders Senioren, da mit dem Älterwerden doch oft gesundheitliche Einschränkungen verbunden sind. Lachen stärkt den Lebensmut, unterstützt das Immunsystem, reduziert das Schmerzempfinden, beugt Depressionen vor und fördert guten Schlaf.</p> <p>Mit einem Wort: Lachen ist gesund und hält fit.</p> <p>Freuen Sie sich auf dynamische Lachübungen, vergnügliche Klatschspiele und beruhigende Atemeinheiten und erleben Sie die befreiende Kraft des Lachens.</p> <p>Alternativ:</p> <p>"Lachen ist die beste Medizin" - eine Volksweisheit, die inzwischen durch viele wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist. Lachyoga wirkt in vielfältiger Weise positiv auf die Gesundheit. Es vertieft die Atmung, fördert Durchblutung und Sauerstoffaufnahme, regt das Herz-Kreislauf-System an und stärkt das Immunsystem. Lachen entspannt, wirkt ausgleichend und fördert Lebensfreude und Kreativität. Humor macht den Menschen im Alltag belastungsfähiger.</p> <p>Im Mittelpunkt des Kurses steht die praktische Anwendung. Es gibt viele einfache Übungen, die auch "lachentwöhnte" Menschen sicher zum Lachen führen. Sie erfahren im Kurs Näheres über Wirkungen, Entstehungsgeschichte und Hintergründe des Lachyoga.</p> <p>Einzige Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist es, Lachen zu wollen und die Bereitschaft, sich auf eine neue Erfahrung einzulassen.</p> <p style="text-align: right;">G13</p>	<p>Senioren Alle Altersklassen</p>	<p>Workshop 5-10 * je 45 Minuten</p> <p>Oder als Mitmach-workshop Ca. 1,5 Stunden</p>
<p>Zauberhaftes Konzentrationstraining</p>	<p>Zauberei als Therapie? Zaubern trainiert das Gedächtnis, aber auch die motorischen Fähigkeiten. Zaubern fördert ein positives Selbstwertgefühl, Sprechfreude und Kommunikationsfähigkeit. Zaubern entspannt. Und das Wichtigste: Zaubern macht ganz viel Spaß. Verblüffende Tricks lassen Sie als Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Überzeugen Sie sich davon.</p> <p style="text-align: right;">G14</p>	<p>Alle Altersklassen</p>	<p>Workshop 5-10 * je 45 Minuten</p>



Kursangebote

Bitte sprechen Sie mich an!

<p>Musik bewegt - mit Evergreens Herz und Hirn aktivieren</p>	<p>Aktivieren Sie Ihr Herz und Hirn mit Evergreens wie „Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett“ oder „Marmor, Stein und Eisen bricht“. Wir verbinden Musik, Bewegung und Gehirntraining. Wissenswertes zum Evergreen wird vermittelt und auch Gespräche kommen nicht zu kurz. Unterschiedliche Ziele stehen in den einzelnen Einheiten im Vordergrund: Training der Feinmotorik und Geschicklichkeit, Steigerung der Hirndurchblutung, Training von Konzentration und Merkfähigkeit, Kräftigung der Atmung, Förderung von Konzentration und Kreativität. Es erwarten Sie 45 Minuten voller Spannung, Bewegung und Spaß!</p> <p style="text-align: right;">G15</p>	<p>Senioren</p>	<p>Workshop 6 * 45 Minuten</p>
<p>Daumen – Yoga - für das Gehirn</p>	<p>Unser Daumen ist ein echtes Multitalent. Und er ist eng mit unserem Gehirn verknüpft. Je weniger wir uns bewegen, je weniger der Daumen in Aktion treten kann, umso schneller altern die Gehirnzellen. Die Entwicklung der Finger und die Entwicklung des Gehirns greifen ineinander. Nutzen Sie einfache Fingerübungen gegen Vergesslichkeit, Demenz und Alzheimer. Dieser Mit-Mach-Vortrag leitet Sie an, damit Sie die Übungen täglich in Ihrem Alltag nutzen können.</p> <p style="text-align: right;">G18</p>	<p>Menschen jeder Altersklasse</p>	<p>Workshop Nachmittags/Abends 1 * je ca. 1,5 Stunden</p>
<p>Brainfood – Essen für den Kopf</p>	<p>„Essen Sie sich gesund.“ Schon die alten Römer wussten: "Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper". Bewegung verbessert die Denkleistung, aber sowohl Gehirn wie Muskeln müssen richtig ernährt und entsprechend trainiert werden, um fit zu sein. Die Anzahl der Kopfschmerzpatienten ist in den letzten Jahrzehnten weiter angestiegen, Depression gilt mittlerweile als Volkskrankheit und mit steigender Lebenserwartung treten Alterserkrankungen wie Demenz oder Parkinson immer häufiger auf. Wenn es dem Gehirn nicht gut geht, kann sich das auf vielfältige Weise äußern. Doch es gibt einen Weg, die grauen Zellen zu schützen: Mit der richtigen Ernährung gelingt es.</p> <p style="text-align: right;">G19</p>	<p>Menschen jeder Altersklasse</p>	<p>Workshop Nachmittags/Abends 1 * je ca. 1,5 Stunden</p>
<p>Beweg dein Hirn</p>	<p>Unter dem Motto "Fit von Kopf bis Fuß" werden Ihre Sinne geweckt und Ihr Kopf wird aktiviert. Laut einer Studie der Universität Erlangen fördert eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungsübungen die geistige Fitness. Mit Spaß und viel Freude erleben Sie Gemeinschaft, Bewegung und Herausforderungen für die grauen Zellen. Das Angebot richtet sich an alle, die aktiv etwas gegen kognitive Einschränkungen im Alter tun wollen. Wir trainieren unser Gehirn mit allen Sinnen, kräftigen den Bewegungsapparat und schulen die Konzentration. Sie empfinden Spaß, Motivation und Gute Laune.</p> <p style="text-align: right;">G20</p>	<p>Menschen jeder Altersklasse</p>	<p>Workshop Nachmittags/Abends 1 * je ca. 1,5 Stunden</p>



Kursangebote

Bitte sprechen Sie mich an!

Mordspaß mit Krimis zum Mitspielen	<p>Krimis lesen macht Spaß, doch Krimis spielen ist ein Mordsspaß! Erleben Sie eine Spielerunde der besonderen Art. Wie geht das Spiel? Eine Grundgeschichte erklärt die Situation. Dann erhält jeder Mitspieler seine Rolle und die notwendigen Informationen. Nach einer kurzen Einlesephase kann die Suche nach Mörder und Motiv beginnen. Es gilt nun clevere Fragen zu stellen, schlau zu kombinieren und falsche Fährten zu legen.</p> <p style="text-align: right;">S02</p>	Alle Altersklassen	Workshop Ca. 1,5 Stunden
Raus aus dem „Suppenkoma“	<p>Wie verhindert man das Mittagstief in Seminaren bzw. Ganztagsveranstaltungen? Sie haben es sicher schon erlebt, dass nach dem Mittagsessen Ihre Teilnehmer nur noch sehr träge dem folgen, was Sie mitzuteilen haben. In diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Mittel kennen, wie Sie zusammen mit Ihren Teilnehmern das sog. „Suppenkoma“ überwinden.</p> <p style="text-align: right;">S03</p>	Vortragende, Gruppenleiter, Pädagogen usw.	Workshop Vormittags/ Nachmittags/Abends 1 * je 2 Stunden



Denk- und
Lernwerkstatt

Kursangebote

Bitte sprechen Sie mich an!

Denk- und
Lernwerkstatt



Seminare - Workshops - Vorträge
Lerncoaching und Beratung

www.denk-und-lernwerkstatt.de
delewe@mail.de

096446488 oder 01608002838
Parksteinerstr. 16
92720 Schwarzenbach

Aktuelle Kurstermine finden Sie unter Termine 2023 auf meiner Internetseite (www.denk-und-lernwerkstatt.de).

Jederzeit haben Sie die Möglichkeit direkt individuelle Kurse oder Seminare für Ihre Firma, Ihren Verein, Ihre Schule usw. bei mir zu buchen. Gerne auch eine Kombination aus den vorhandenen Kursangeboten bzw. ich stelle auch speziell für Sie Themen nach Wunsch zusammen.

Ich freue mich darüber, wenn Sie mich kontaktieren. Vielen Dank!

Daniela Thoma