# Brainwalking

## *Geistig fit mitspazieren!*

Besuchen Sie
unsere Homepage:

***www.ps-denkandich.de***

und erfahren Sie noch mehr über die Beratungspraxis und die vielfältigen Leistungsangebote.

**PS. Denk an dich** ist eine Beratungspraxis außerhalb der Heilkunde mit Blick auf den Einzelnen im Gesamten.


PS. Denk an dich
Psychologische Beratung, Stressprävention
und Potenzialentdeckung

Petra Beller & Stefanie Füssler
Hambrücker Straße 52 | 76694 Forst | info@ps-denkandich.de
+49 175 4896 718 | +49 160 90572 206 | www.ps-denkandich.de



PS. Denk an dich
Psychologische Beratung, Stressprävention
und Potenzialentdeckung

Ermöglichen Sie sich während eines gemütlichen Spaziergangs (kein Sport) unter professioneller Anleitung die Förderung und Steigerung Ihrer mentalen Leistungsfähigkeit.

Schon nach einer Runde durch Feld, Wald, Wiesen oder an Seen vorbei fühlen Sie sich geistig erfrischt. Sie trainieren gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System, sorgen für viel frischen Sauerstoff in Ihren Gehirnzellen, bringen Ihren Arbeitsspeicher im Gehirn so richtig auf Hochtouren und können dabei (außerdem) noch Freude und Lebenslust empfinden.

Mit unserem Gehirn ist es nämlich wie mit einem Muskel: Gut trainiert bleibt beides bis ins hohe Alter leistungsfähig. Trainieren Sie mit uns Ihre Denkschnellig- und Merkfähigkeit, Ihre Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und verändern Sie Ihre Wahrnehmung mit allen Sinnen.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche und kurzweilige Stunde mit neuen Eindrücken, einfachen Gehirn-Trainings-Aufgaben und Anregungen für Ihr eigenes geistiges Fitnesstraining.

***Beschreibung*:***

Der Spaziergang richtet sich an alle Interessierte, die etwas für Ihre geistige Fitness tun möchten. Geistig fit ist keine Frage des Alters!

***Inhalt:***

- **Praxisnahe Gehirn-Trainings-Aufgaben während des Gehens und der Gehpausen**
- **Wahrnehmungsübungen für alle Sinne**
- **Mäßige körperliche Beanspruchung**
- **Impulse für das Gehirn**
- **Übungen für das Arbeitsgedächtnis, die Merkfähigkeit, Wortfindung und Informationsverarbeitung**
- **Informationsmaterial und Anleitung für das eigenständige Durchführen**

***Dauer:***

In der Regel 60-80 Minuten, max. Teilnehmerzahl

10 Personen pro Kurs

***Umfang:***

4 Termine inkl. Übungsmaterial für 90,00 Euro.

***Termine:***

Montag vormittags oder Samstag nachmittags sowie auf Anfrage. Eine Anmeldung ist erforderlich, so dass die genauen Zeiten vereinbart werden können.

*Neugierig geworden?*

*Hier anmelden und ausprobieren!*


PS. Denk an dich

Psychologische Beratung, Stressprävention und Potenzialentdeckung

Petra Beller & Stefanie Füssler

info@ps-denkandich.de | +49 175 4896 718 | +49 160 90572 206


*Hintergrund und Basis der Gehirn-Trainings-Aufgaben ist das mentale Aktivierungstraining (MAT). MAT ist wissenschaftlich geprüft, hoch wirksam was Studien belegen und wird seit über 25 Jahren von der Gesellschaft für Gehirntraining e. V., federführend durch Dr. Siegfried Lehrl, Psychologe, Intelligenzforscher und Miterfinder des Gehirnjoggings, erforscht.