

# Im Kopf fit - mit mentaler Aktivierung

15.-17. März 2019

Wochenend-Seminar



Deutlich im Vorteil ist, wer sich mit einer guten Portion Gelassenheit konzentrieren kann, flexibel und schnell denkt und weniger vergisst. Wir können unsere Potenziale leichter abrufen ... mit mentaler Aktivierung!

Dieses Seminar-Angebot richtet sich an Interessierte, die mehr für ihre geistige Fitness tun möchten. Wer rastet, der rostet - das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für den Kopf. Erlernen Sie, wie wir - in jedem Alter - einfach und mit schnellem Erfolg unsere geistige Leistungsfähigkeit fit halten und uns vor den negativen Folgen von Stress besser schützen können.



Ein Bestandteil wird das MAT-BrainWalking sein: Im Erlebnispfad der HÖB (witterungsabhängig) verknüpft dieser Erlebnispfad als geistiger Fitmacher für den Kopf besonders wirkungsvoll Sinneswahrnehmungen, Denken, Konzentration und Aufmerksamkeit mit leichter Bewegung und den Eindrücken in freier Natur. Mit frischem Kopf konzentrierter, kreativer und leistungsfähiger!

Die erfolgreiche und wissenschaftlich fundierte Methode der Mentalen Aktivierung MAT ist besonders effektiv und macht jede Menge Spaß. Dieses Seminar bietet eine Einführung in das moderne Gehirntraining, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Seminar gestaltet mit uns als Referentin **Petra Michaelis**. Sie ist Trainerin der "Gesellschaft für Gehirntraining e.V." mit langjähriger Erfahrung in der Bildungsarbeit.



**Leitung:** Alexander Darányi  
**Referentin:** Petra Michaelis, Oyten  
**Beginn:** Fr., 15.03.2019, 18.00 Uhr  
**Ende:** So., 17.03.2019, 14.00 Uhr  
**Gebühr:** 200,00 Euro (Doppelzimmer) /  
225,00 Euro (Einzelzimmer)  
(einschließlich Unterkunft und  
Verpflegung)



**Anmeldung und Information**  
Historisch-Ökologische Bildungsstätte  
Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg  
Tel.: 04961/9788-0 / Fax: -44  
e-mail: info@hoeb.de / www.hoeb.de