



## Natürlich geistig fitter

**besser konzentrieren · klarer denken · weniger vergessen**

Wie neue Studien zeigen, können wir unsere geistige Leistungsfähigkeit selbst aktiv besonders wirkungsvoll steigern: Mit der **richtigen Ernährung**, kombiniert mit **gezieltem Gehirntaining** und **leichter Bewegung**.

Dies ist ein natürlicher Weg, um mit mehr Gelassenheit geistige Herausforderungen souverän zu meistern, damit es im Alltag, bei der Arbeit oder im Unterricht gut läuft.

An diesem Seminartag lernen Sie einfache mentale Übungen kennen und erleben die positive Wirkung unmittelbar. Wir befassen uns mit Lebensmitteln, die sich besonders positiv auf unser Gehirn auswirken.

Gemeinsam fertigen und genießen wir BrainPower-Snacks, die schlaue Zwischenmahlzeit: Schnell vorbereitet und praktisch zum Mitnehmen für mehr Energie, geistige Fitness und Konzentration.

## Natürlich geistig fitter

**Praxisseminar mit Marianne Jahn-Bärhold und Petra Michaelis**

**Wann:** **Dienstag, 22.02.2022 von 9.30 – 18.00 Uhr** oder **Mittwoch, 16.03.2022 von 9.30 – 18.00 Uhr**

**Kosten:** 99,00 € inkl. Verpflegung

**Seminarleitung:** Marianne Jahn-Bärhold – Dipl. Oecotrophologin  
[www.zuernshof.de](http://www.zuernshof.de) und  
Petra Michaelis - MAT-Trainerin | DOSB Ausbilderin  
[www.michaelis-gehirntraining.de](http://www.michaelis-gehirntraining.de)

**Infos und Anmeldung:** [www.michaelis-gehirntraining.de/kontakt](http://www.michaelis-gehirntraining.de/kontakt)  
oder Tel. 04207 697945  
oder [www.zuernshof.de](http://www.zuernshof.de)

**Individuelle Termine für Gruppen, Firmen und Vereine**