



Natürlich geistig fitter

besser konzentrieren · klarer denken · weniger vergessen

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

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.

Sie lernen an diesem Seminartag einfache mentale Übungen kennen und erleben die aktivierende 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: **Mittwoch, 16.03.2022 von 9.30 – 18.00 Uhr** oder
Mittwoch, 20.04.2022 von 9.30 – 18.00 Uhr

Kosten: 99,00 € inkl Verpflegung

Seminarleitung: Marianne Jahn-Bärhold – Dipl. Oecotrophologin
www.zuernshof.de und
Petra Michaelis - MAT-Trainerin |DOSB Ausbilderin
www.michaelis-gehirntraining.de

Infos und Anmeldung: www.michaelis-gehirntraining.de/kontakt
oder Tel. 04207 697945
oder www.zuernshof.de

Individuelle Termine für Gruppen, Firmen und Vereine