

## Wochenend-Seminar auf dem Zürnshof

# Top im Kopf mit mentaler Aktivierung

Freitag 07. Juni 2024 | 15.00 Uhr bis  
Samstag 08. Juni 2024 | 17.00 Uhr

- schneller denken
- besser konzentrieren
- weniger vergessen
- mehr Gelassenheit

Geistige Fitness bedeutet Lebensqualität in jedem Alter.

Wie kannst du deine mentale Leistungsfähigkeit in nur kurzer Zeit stärken und damit dein Wohlbefinden und Selbstvertrauen aktiv steigern? Mit mentaler Aktivierung!

In diesem Seminar wird aufgezeigt, welche Zusammenhänge zwischen gesunden Verhaltensweisen und geistiger Leistungsfähigkeit bestehen und wie du deine mentalen Potenziale leichter nutzen kannst, auch um dich vor den Auswirkungen von Stress besser zu schützen. Wir erarbeiten individuelle Wege mit einfach durchzuführenden mentalen Übungen für den Alltag.



### Die Referentin:

**Petra Michaelis**, MAT-Trainerin,  
DOSB Ausbilderin und Ratsmitglied der  
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.  
[www.michaelis-gehirntraining.de](http://www.michaelis-gehirntraining.de)

### Rahmenprogramm:

Freitag lassen wir den Abend mit einem Klangbad mit Klangschalen von Jessica Lembke entspannt ausklingen. [www.heilpraxis35.de](http://www.heilpraxis35.de)

### Der Zürnshof:

Die Leidenschaft für gute Küche ist das Markenzeichen des Seminar- und Gästehauses Zürnshof in Hassendorf. Der Zürnshof liegt in ländlicher Idylle, mitten im Städtedreieck Hamburg, Bremen und Hannover und ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

### Kosten

Seminar inkl. Übernachtung und Verpflegung:  
Einzelzimmer € 250,00 | Doppelzimmer € 230,00

### Inklusivleistungen Seminarhaus Zürnshof:

- Eine Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- Seminarverpflegung, ausgewählt nach den Grundsätzen der Neurotrition
- Shuttle-Service zum Bahnhof Sottrum



[www.zuernshof.de](http://www.zuernshof.de)

### Anmeldung:

E-Mail: [info@michaelis-gehirntraining.de](mailto:info@michaelis-gehirntraining.de)  
Mobil: 0157 83462757

