



Gedächtnistraining für Seepferdchen

Förderung der Neurogenese

12. – 13. März 2021

B 30

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

In dieser Fortbildung geht es um die Förderung der Neurogenese, die überwiegend im Hippocampus (Seepferdchen) stattfindet. Durch Neurogenese erneuert sich unser Gehirn und steigert seine Leistungsfähigkeit. Die vier Schlüssel dazu sind kognitives Training, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Kurz: Ganzheitliches Gedächtnistraining (GGT). In diesem Seminar beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit dem kognitiven Training, dazu gibt es Ernährungstipps, Bewegungshäppchen und Entspannungsübungen.

Wir können die Neurogenese unterstützen und fördern. Jede mentale Herausforderung fördert die Neubildung von Neuronen. Eine wichtige Rolle spielt dabei unsere Ernährung. Über die körperliche Ebene lässt sich die Neurogenese durch aerobes Training fördern, aber auch Schlaf und Entspannung sind wichtig. Musik und Achtsamkeit wirken sich ebenfalls positiv aus.

Mit der Teilnahme an diesem Seminar verlängert sich das Zertifikat des BVGT um drei Jahre.

Leitung: **Birgit Dittrich-Kostädt**
Bildungsreferentin

Referentin: **Gaby Gill**
zertifizierte Gedächtnistrainerin,
Ausbildungsreferentin BVGT e.V.

Zielgruppe: Interessierte

PROGRAMM

Freitag, 12.03.2021

bis 14:00 Uhr Anreise
14:00 – 17:00 Uhr Funktion des Hippocampus,
Neurogenese
Impulsreferat, Plenumsgespräch
Übungen zu den 12 Trainings-
zielen
Übungen zur Förderung der
fluiden Intelligenz

Samstag, 13.03.2021

09:00 – 12:00 Uhr Warum unser Gehirn Bewe-
gung liebt
Impulsreferat, Plenumsgespräch
Ernährung für ein „fittes“
Gedächtnis
Impulsreferat, Plenumsgespräch
INFORM-BVGT-Parcours:
Ernährung und Bewegung
Übungen, Gruppengespräch
12:00 – 13:00 Uhr Pause
13:00 – 16:00 Uhr Der Einfluss von Musik auf
unser Gehirn
Impulsreferat, Übungen,
Plenumsgespräch
Entspannende Übungen für
den Alltag
Auswertung der Tagung

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Angela Wieneke
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 4026
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend zur Zahlung.
Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Birgit Dittrich-Kostädt, Tel. 02921 371 238

Kosten

Seminargebühr: 130,00 €
Kost & Logis zubuchbar
Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:
Sparkasse SoestWerl
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14
Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab.
Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9
Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der
angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei
Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15
59494 Soest | www.tagungsstaette-soest.de
Tel. 02921 371 280

Hinweis

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der
Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der
Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, wieneke@frauenhilfe-westfalen.de

ANMELDUNG

Gedächtnistraining für Seepferdchen - Förderung der Neurogenese 12. – 13.03.2021, B Nr. 30

Vor- und Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Mobiltelefon

E-Mail

Geb.-Datum

Zubuchbare Leistungen (vor Ort zu bezahlen):

Einzelzimmer (Standard): 32,00 €

Frühstück: 7,20 €

Mittagessen: 8,80 €

Abendessen: 7,75 €

Sonderkostform: _____

Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung
von Veranstaltungsinformationen der Evangelische Frauenhilfe in
Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie
jederzeit widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift