



# Gedächtnistraining für Seepferdchen

## Förderung der Neurogenese

28. – 29. Mai 2021

B 70

### 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, 28.05.2021

bis 17:30 Uhr Anreise  
17:30 – 20:00 Uhr Funktion des Hippocampus,  
Neurogenese  
Impulsreferat  
Plenumsgespräch  
Übungen zu den 12 Trainings-  
zielen  
Übungen zur Förderung der  
fluiden Intelligenz

### Samstag, 29.05.2021

09:00 – 12:00 Uhr Warum unser Gehirn  
Bewegung 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 – 17:00 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 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](http://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 Soest/Werl  
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](http://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](mailto:wieneke@frauenhilfe-westfalen.de)

## Gedächtnistraining für Seepferdchen - Förderung der Neurogenese 28. – 29.05.2021, B Nr. 70

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Mobiltelefon

E-Mail

Geb.-Datum

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

### Zubuchbare Leistungen (vor Ort zu bezahlen):

- Einzelzimmer (Standard): 32,00 €  
 Frühstück: 7,20 €       Mittagessen: 8,80 €  
 Abendessen: 7,75 €

Sonderkostform

Ort, Datum, Unterschrift