Gesundheit und Wohlbefinden

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **83 (2005)**

Heft -: **Programm Sommer 2005 : April 2005 bis September 2005**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gedächtnistraining

Ihr Gedächtnis ist besser als Sie meinen! Entdecken und steigern Sie Ihre mentalen Fähigkeiten durch sinnvolles Gehirntraining. Das Gehirn kann sich das ganze Leben lang entwickeln und verändern – bis ins hohe Alter.
Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen erhöhen Ihre Aufmerksamkeit. Lernen Sie spielerische und vielfältige Methoden und Strategien zum Merken, Speichern und Abrufen kennen.
Fantasievoller Umgang mit Sprache macht Freude und fördert die Wortfindung und sprachliche Gewandtheit.
Abwechslungsreiche Übungen trainieren das logische Denken und das räumliche Vorstellungsvermögen.

In ungezwungener, humorvoller Atmosphäre entdecken Sie viel Wissenswertes zum Wunderwerk Gehirn.

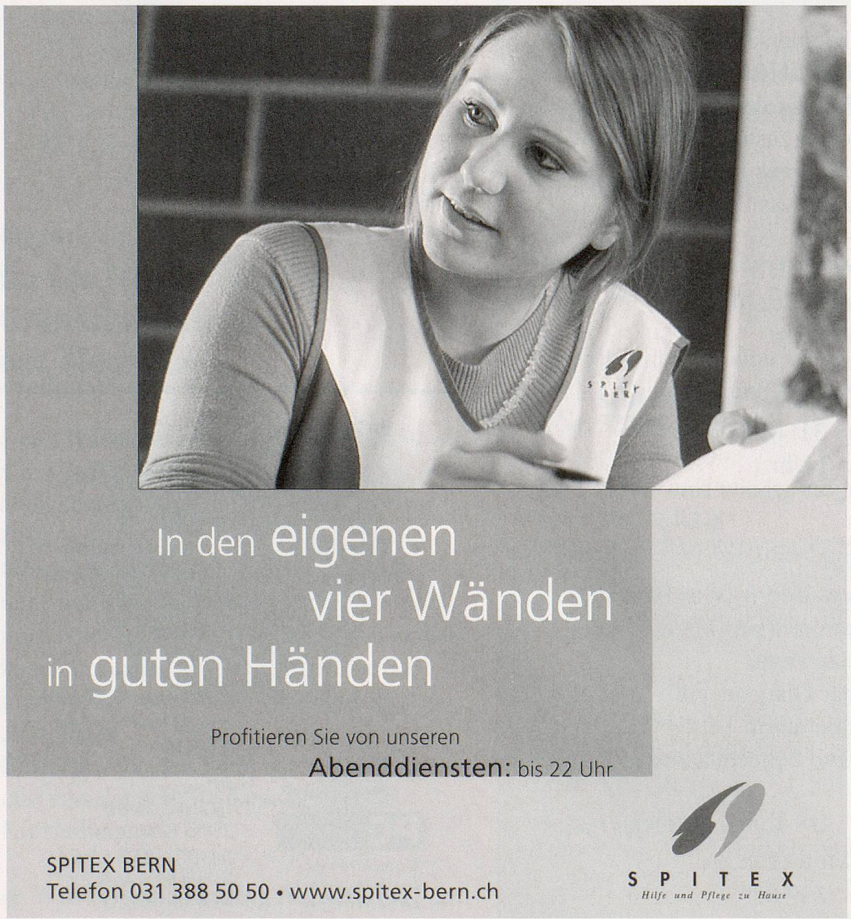
Nr. 32054-02-1
Dienstag, 10.5. – 14.6.2005
9 – 11 Uhr (6 x 2 Std.)
Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT
Kursort: Muristalden
CHF 195.– inkl. Material

Gedächtnisspaziergänge – Spaziergänge und Gedächtnistraining

Auf kleinen Entdeckungsreisen zu Fuss durch die Stadt Bern verbinden Sie sinnvolles Gehirntraining mit Spannendem und Wissenswertem aus Natur, Geschichte, Kunst, Alltagsleben. Sie schärfen Ihre Sinne und damit Ihre Wahrnehmung, erhöhen die Aufmerksamkeit durch Konzentrationsübungen und lernen Methoden kennen, wie Sie Ihre Merkfähigkeit verbessern können. Tipps für den Alltag zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gedächtnis optimal nutzen können. Geselliges Beisammensein rundet den Nachmittag ab. Idealerweise haben Sie schon einen Gedächtnistrainingskurs besucht und sind gut zu Fuss.

Nr. 32054-02-2
Mittwoch, 22. und 29. Juni 2005
Donnerstag, 23. und 30. Juni 2005
Jeweils 14 – 16 Uhr (4 x 2 Std.)
Mit Isabelle Wüthrich, Gedächtnistrainerin SVGT
Erster Treffpunkt: Rosengarten beim Restaurant. Weitere Treffpunkte werden bekannt gegeben
Bus Nr. 10 Ostermundigen bis Rosengarten
CHF 140.–

NEU
Die Farben in meinem Alltag

Sie wollen dem Geheimnis Ihrer Lieblingsfarbe auf die Spur kommen? Sie wollen die Kraft der Farben im Alltag vermehrt nutzen? An drei Nachmittagen haben Sie Gelegenheit dazu. In diesem Kurs erfahren Sie durch theoretische Impulse und in lebhaftem Austausch, wie Sie innere und äussere Farben pflegen und nutzen können. Wir überprüfen gemeinsam das Allgemeingültige und entdecken das Individuelle. Ob Arbeit oder Freizeit, Wohnungseinrichtung, Kleider oder Lebensmittel: Immer sind Sie in Beziehung mit Farben. Sie bewusst einzusetzen bedeutet ein frisches Lebensgefühl und bereichert Ihren Alltag.

Nr. 32001-02-9
Mittwoch, 18.5. – 1.6.2005
14 – 16 Uhr (3 x 2 Std.)
Mit Rita Graber, Erwachsenenbildnerin
Kursort: Muristalden
CHF 128.–