

Denk-Pfad

Fortbildung zu Gedächtnistraining

Fr 31.05.2024, 10.00 Uhr - Sa 01.06.2024, 13.00 Uhr

Ort:

Passau, spectrumKIRCHE-Exerzitien- und Bildungshaus auf Mariahilf, Schärddinger Str. 6

Bei Bewegung ist die Hirnleistung besonders aktiv. Was liegt näher, als Bewegung in der Natur anzubieten, diese ganz intensiv zu erleben, Körper und Geist zu stärken und in der Gruppe eine gute Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen. Das Programm dieser Weiterbildung bietet ein Konzept unterschiedlicher Übungen des Gedächtnistrainings, die das Gehirn ganzheitlich fordern. Koordinationsübungen und andere Bewegungseinheiten werden ebenso ausprobiert wie einfache Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong.

Gedächtnistraining und Bewegung miteinander kombiniert führen zu einem schnellen und nachhaltigen Erfolg der geistigen Leistungsfähigkeit. Durch die Aktivierung beider Gehirnhälften können Informationen schneller verarbeitet und die Denkfähigkeit gesteigert werden.

Inhalte

- wie wirkt sich Bewegung auf das Gehirn aus?
- GT-Übungen während des Gehens
- praktische Beispiele für die Gehpausen
- Denk- und Bewegungsspiele
- Entspannungsübungen aus dem Qi-Gong

Zielgruppe

Kursleiter/-innen für Ganzheitliches Gedächtnistraining zur Lizenzverlängerung, ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit (z.B. Alltagsbegleiter, Betreuungsassistenten/-innen)

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12

Telefax (08 51) 3 93 74 19

E-Mail: keb@bistum-passau.de

www.keb-bistum-passau.de

Referentin:

Sabine Kelkel

Kosten:

140 Euro (Kursgebühr, Übernachtung & Verpflegung)

100 Euro (Kursgebühr & Tagesverpflegung ohne Übernachtung)

Hinweis:

Zertifikatsverlängerung ist möglich - 12 UE

Veröffentlichungsdatum: 04.10.2023

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.

Große Messergasse 1

94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12

Telefax (08 51) 3 93 74 19

E-Mail: keb@bistum-passau.de

www.keb-bistum-passau.de