



Monika B. Langer

Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT)

Postfach 1331
64334 Seeheim-Jugenheim

Telefon: 06257 868882
Telefax: 06257 868923

e-Mail: info@Langer-Lernerfolg.de
Internet: www.Langer-Lernerfolg.de

Zu meiner Person:

Jahrgang 1969;

seit 1999 freiberufliche Lerntrainerin;

Mitglied im Bundesverband für

Gedächtnistraining e.V.;

Mitglied beim TrainerTreffen;

Trainerin für die Seniorengruppen im Auftrag:

- des Frauen-, Kultur- und Seniorenbüros der Gemeinde Bickenbach
- des Magistrats der Stadt Pfungstadt, Fachbereich Familie, Soziales und Chancengleichheit



Altern ist ein
hochinteressanter
Vorgang:

Man denkt und
denkt und denkt -
plötzlich kann man
sich an nichts mehr
erinnern.

- Ephraim Kishon -

Gedächtnistraining
(nicht nur) für Senioren

Mensch, Du wirst immer vergesslicher. Du musst endlich etwas dagegen tun. Namen, Eindrücke, Gesichter gehen verloren. Und außerdem solltest Du mal wieder etwas unternehmen. Du bist viel zu viel allein.

Sind das typische Sätze, die Sie sich immer wieder selbst sagen? Reagieren Sie auf diese Erkenntnisse mit Verhaltensänderungen oder Taten? Wenn Sie das nicht tun, haben Sie den ersten Schritt in Richtung Abbau Ihrer sozialen Beziehungen bereits vollzogen.

Lassen Sie das nicht zu. Nachlassende Gedächtnisleistungen sind kein Grund für Angst, Scham und schon gar nicht für selbst gewählte Isolation. Lassen Sie Körper und Geist nicht "verrostet", sondern stellen Sie sich einfach mit neuen Mitteln und Verhaltensweisen auf einen neuen Lebensabschnitt ein.



Gedächtnistraining (nicht nur) für Senioren

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Gedächtnis unter fachlicher Anleitung regelmäßig zuhause trainieren. Keine beschwerliche Fahrt, kein Treppensteigen, nur vertraute Umgebung - und wenn Sie möchten, trainieren Sie auch gemeinsam mit einer vertrauten Person. Wie wäre es mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, der Nachbarin, der Freundin, dem Freund? Wer es auch sein soll, es ist grundsätzlich möglich.

Seit mehreren Jahren arbeite ich als ganzheitliche Gedächtnistrainerin in verschiedenen Senioreneinrichtungen. Dabei habe ich vielfältige Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen und ihrem Bedarf an mentalem Training sammeln können. Die Teilnahme an den Kursen wurde allerdings bei manch älterem Menschen durch seine/ihre eingeschränkte Mobilität verhindert, so dass ich mich entschlossen habe, im Umkreis von etwa 25 Kilometern um die Gemeinde Seeheim-Jugenheim ein neues Angebot zu schaffen:

Gedächtnistraining bei Ihnen zuhause.

Was genau ist eigentlich Gedächtnistraining? Reicht es nicht, wenn Kreuzwörterrätsel gelöst werden?

Nein. Mit Kreuzwörterrätseln wird vor allen Dingen das Langzeitgedächtnis trainiert. Was jedoch mit zunehmendem Alter nachlässt, ist das Kurzzeitgedächtnis. Dafür sind Kreuzwörterrätsel nicht geeignet.

Um das Gehirn anzuregen und gut zu versorgen bedarf es folgender Voraussetzungen:

- Richtige Ernährung
- Ausreichende Bewegung
- Regelmäßige soziale Kontakte
- Immer wieder etwas Neues lernen
- und im besten Fall zusätzlich:
Musizieren

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Es bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein.

"Geistige Fitness" ist der Schlüssel zu einem längeren und besseren Leben. Geistig aktive Menschen haben eine höhere Lebenserwartung! Das ist eine wissenschaftlich fundierte Erkenntnis.

Was genau ist zu tun?

Rufen Sie mich einfach an, wir vereinbaren dann einen "Kennenlern-Termin", ich besuche Sie zum verabredeten Zeitpunkt und dann geht es schon los.

Alles was Sie benötigen ist etwas zu Schreiben und die Bereitschaft Neues auszuprobieren. Von einfachen Bewegungsübungen, Ernährungshinweisen bis zu abwechslungsreichen Aufgaben wird alles dabei sein. Ihr Alltag wird dadurch lebendiger und Ihre Gehirnzellen kommen ganz schön in Schwung.

Welche Kosten entstehen?

Die Preise für das private Gedächtnistraining bei Ihnen zuhause:

Kennenlerntermin (45 Minuten): **35,00 €**
bis 10 Termine à 60 Minuten: **je 55,00 €**
ab 11 Termine à 60 Minuten: **je 50,00 €**

Diese Preise sind bindend bis zum 31.12.2012 (Preisgarantie)

Nimmt eine zweite Person am Gedächtnistraining teil, entstehen keine zusätzlichen Kosten!