



Futter(n) fürs Gehirn

Scharf denken und sich exakt erinnern - das geht auch im Alter. Das Gehirn kann ein Leben lang leistungsfähig bleiben.

20 Prozent der durch Nahrung aufgenommenen Energie verbraucht allein das Gehirn. Enorm und doch logisch, wenn man bedenkt, was es rund um die Uhr leistet. Deshalb ist es wichtig, dass man isst und was man isst.

Pro Termin erfahren Sie in einem Vortragsteil, welche Nahrungsmittel wichtig für Ihre "grauen Zellen" sind. Passend dazu lernen Sie je ein Rezept kennen, das wir gemeinsam zubereiten und an einem schön gedeckten Tisch essen wollen. Zwischendurch setzen wir Übungen ein, um die grauen Zellen zu aktivieren. Eine lebendige Mischung aus Theorie und Praxis mit viel Aha, leiblichem Wohl und Spaß.

So nehmen Sie an vier Terminen nicht nur neues Wissen mit. Sie können alles gleich an Ort und Stelle in netter Gesellschaft ausprobieren.

Referenten:

**Dr. rer. Nat. Ulrike Vogt-Saggau -
Ernährungsberaterin/Pflanzenheilkunde**

und

**Monika B. Langer -
Lerntrainerin, Mitglied beim Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.**



Anmeldung erforderlich!

Kurs: Futter(n) fürs Gehirn

Termin: 4 x montags von 18:30 - 21:30 Uhr
(14.11.2011, 21.11.2011, 28.11.2011, 05.12.2011)

Ort: Haus Geistesfreiheit
Herdweg 31, 64285 Darmstadt

Veranstalter: Monika B. Langer
ganzheitliche Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

und

Dr. rer. nat. Ulrike Vogt-Saggau
Ernährungsberaterin/Pflanzenheilkunde

Kosten: pro Person 85,00 Euro (inkl. Lebensmittelumlage)
Bitte zum ersten Termin in bar mitbringen!

Anmeldung: Langer Lernerfolg
Monika B. Langer

Telefon.: 0 62 57 – 86 88 82

E-Mail: info@Langer-Lernerfolg.de

Anmeldeschluss: 4. November 2011