

10 Gedächtnistraining

Dr. Andrea Kaiser

PSYCHOLOGIN | COACH | GEDÄCHTNISTRAINERIN

Bim Häxestöckli 9
4105 Biel-Benken

076 383 07 60
mail@andrea-kaiser.ch
www.andrea-kaiser.ch



NEUGIERIG | SPIELERISCH
GEMEINSAM

Das Gedächtnis aktivieren

Kurse für Seniorinnen und Senioren
mit und ohne Diagnose Demenz

UM WAS ES GEHT

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sie gehen in den Keller, um Kartoffeln zu holen und fragen sich unten, was Sie bloss holen wollten. Mit solchen und ähnlichen Gedächtnisphänomenen befassen wir uns in unseren Kursen.

Sie stehen dabei mit Ihren ganz persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen Geschichte im Mittelpunkt. Ihre Neugier und Kreativität im Umgang mit Ihrem Gedächtnis sollen geweckt und dadurch Ihre Wahrnehmung sensibilisiert werden.

DIE LEITERIN

Dr. Andrea Kaiser

Es gibt viele Arten, wie wir unser Gedächtnis aktiv halten können. Wichtig ist, dass wir interessiert und offen bleiben und neue Herausforderungen annehmen.



Als Psychologin, Coach und Gedächtnistrainerin arbeite ich mit Menschen einzeln oder in Gruppen, halte Vorträge und leite Seminare zu lebenslaufrelevanten Themen.

Bitte melden Sie sich bei mir, falls Sie Fragen zu den einzelnen Kursformaten haben. Ich berate Sie gerne.

DAS ANGEBOT

Das Gedächtnis aktivieren FIT

In diesem Kurs werden spielerische und abwechslungsreiche Denkaufgaben zum Erhalt und zur Stärkung der Konzentration, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Ausdauer in der Gruppe oder auch einzeln gelöst. Im Vordergrund steht das gemeinsame Lernen und Erleben in einer lockeren, humorvollen Umgebung.

Ein Einblick in den Aufbau, die Funktionsweise und Veränderungen des Gedächtnisses runden den Kurs ab.

Interessiert?

Auskünfte und Anmeldung bei
Rosmarie Harke
rosmarie.harke@therwilvital.ch