



## AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

# GEHIRNJOGGING – MENTALE FITNESS BIS INS HOHE ALTER

### PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Wer rastet der rostet, sowohl körperlich als auch geistig. Diese Aussage hat wahrscheinlich jeder schon einmal gehört. Aber was kann man tun, um sein Gehirn so leistungsstark wie möglich zu halten? In diesem Vortrag erfährst du Strategien zur Verbesserung der kognitiven Widerstandsfähigkeit, der emotionalen Intelligenz und der allgemeinen geistigen Gesundheit, um deinen Kopf bis ins hohe Alter fit zu halten.

### INHALTE

- Lerne verschiedene Übungen kennen, um dein Gehirn zu trainieren
- Stärke mit Achtsamkeit deinen Fokus und Konzentration
- Lässt sich Demenz vorbeugen und wenn ja mit welchen Methoden?
- Was fördert guten Schlaf und welche positiven Auswirkungen hat das?

### INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referent:  
**Sascha Brunzel**  
Coach und Achtsamkeitslehrer
- **Dienstag, 10. Oktober 2023,**  
**18.00 – 19.00 Uhr**
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge  
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 20 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

#### ZIELGRUPPE

*Menschen, die aktiv an ihrer mentalen Fitness arbeiten möchten*

#### VERANSTALTUNGSART

*Workshop*

#### FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Mentale Fitness – Den Geist fit halten und glücklich leben: 6-wöchiger Kompaktkurs mit den Themen Gehirnjogging, Lebensgestaltung, Achtsamkeit und Meditation*