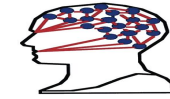


# Geistige Fitness



**Elisabeth Ziegler**

Kammermostr. 15

88339 Bad-Waldsee

Tel.: 07524-8308, 0160-5959655

Fax: 07524-8311

e-mail: [elisabeth.ziegler@t-online.de](mailto:elisabeth.ziegler@t-online.de)

[www.gehirnjogging.com](http://www.gehirnjogging.com)

*Zu meiner Person:*

**Elisabeth Ziegler**

Krankenschwester, Betriebswirtin HW,

Gesundheitspädagogin SK,

MAT-Trainerin, MAT-Therapeutin GfG, Lern-Gedächtnistrainerin GfG

medizinische Psychometrikerin, Vitalitätstrainerin n. Prof. Fischer,

Trainerin für ganzheitliches Gedächtnistraining BVG,

NLP Master, Pain-nurse

**Info, Anfragen oder Buchung** für Vorträge oder Seminare im klinischen Bereich, in der freien Wirtschaft, in Schulen, in Vereinen, Selbsthilfegruppen und alle die dieses Thema interessiert per mail oder telefonisch

**Info, Anfragen, Buchung für Brainwalking per mail, oder telefonisch.**

**Wie oft im Leben raubt uns ein Mangel an Geduld das, was wir im nächsten Augenblick hätten haben können.**

*B.Berg*

Ziel des Trainings ist es fit zu sein für Schule, Studium, Beruf, Alltag

**Informationen und Übungsbeispiele**

überreicht von

Elisabeth Ziegler

**Warum den Arbeitsspeicher des Gehirns täglich 5-10 Minuten trainieren?**

Wird unser Gehirn zu wenig angeregt, lässt seine Leistungsfähigkeit deutlich nach. Genaue Messungen machen den Leistungsverlust schon nach wenigen Tagen geistiger Untätigkeit sichtbar. Daher sollte man es gar nicht erst dazu kommen lassen. Man kann sofort beginnen, seine geistigen Fähigkeiten zu erhalten und sogar zu steigern. Tägliches Training mit MAT-Gehirnjogging erhöht die geistige Fitness und wirkt vorbeugend gegen Leistungseinbußen.

**Wie wird trainiert?**

Um sich geistig fit zu machen und zu halten, sind keine großen Anstrengungen erforderlich. Die erstaunlich einfachen Übungen kann man jederzeit und fast überall durchführen. Innerhalb von 5-10 Minuten bringt man dabei das Gehirn in Schwung. Das Training ist nicht ermüdend, sondern macht Spaß.. Danach ist man sofort fit für die Aufgaben, die man sich stellt.

**Was wird trainiert?**

Die wichtigste Voraussetzung für die gute geistige Leistungsfähigkeit ist ein gut funktionierender Arbeitsspeicher. Er ist die Zentrale für die Informationsverarbeitung. Dieser Arbeitsspeicher wird durch das MAT-Gehirnjogging gezielt trainiert. Wenn wir dadurch seine Leistung erhöhen, können wir Informationen rascher aufnehmen, Situationen schneller erfassen, zügiger denken, ein Buch rascher und konzentrierter lesen, den Diskussionen anderer besser folgen usw. Ein guter Arbeitsspeicher ist aber auch die entscheidende Voraussetzung für ein gutes Gedächtnis

**Das ganzheitliche Gedächtnistraining BVG mit den Themen Denkflexibilität, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen, Merkfähigkeit, Urteilsfähigkeit, Kreativität, Fantasie ermöglicht unerschöpfliche Trainingsmöglichkeiten.**

