

# Ganzheitliches Gedächtnstraining Herbst 2023



In diesem Kurs trainieren Sie in angenehmer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck Ihre Merkfähigkeit und Denkflexibilität. Die Techniken sind einfach und machen garantiert Spaß. Sie werden sich wundern, wie schnell Sie Fortschritte erzielen!

In der Praxis bedeutet ganzheitlich die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Einbezogen wird der ganze Mensch, nicht nur einzelne Funktionen des Gehirns. Entspannungsübungen und Bewegungselemente sind Teil des Trainings.

## Training für jedes Alter!

Wissenschaftliche Studien haben erwiesen: Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining führt zu einer Steigerung der Gehirnleistung unabhängig vom Alter und der Lebenssituation der Trainierenden. Die Lernfähigkeit bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Steigern Sie mit Spaß und Kreativität Ihre geistige Fitness!



**Referentin:** Mechthilde Eischeid  
Gedächtnistrainerin (BVGT)  
Trainerin des Bundesverbandes Gedächtnstraining e.V. mit Zertifikat

Für Rückfragen:  
Telefon: 0221 734 133  
Mobil: 0174 490 88 58  
Email: [mechthilde.eischeid@netcologne.de](mailto:mechthilde.eischeid@netcologne.de)

**Anmeldung: 0221 – 690 99 54**

**Termine jeweils am Donnerstag, 14:30 bis 16:00 Uhr an folgenden Daten:**  
**5.10. 2023 – 12.10.2023 – 19.10. 2023 – 26.10.2023**  
**2.11.2023 – 9.11.2023 – 16.11.2023 – 23.11.2023**

**Ort:** Ledo Gemeinschaftsraum, Reeser Str. 15, 50735 Köln, die Räumlichkeiten sind barrierefrei.  
**Kosten:** 22,00 Euro für DMSG Mitglieder und Ledo-Bewohner/ 31,50 Euro für Nichtmitglieder  
**Mindestteilnehmerzahl:** 8

**Anmeldung** bei der DMSG-OV Köln, Rolshover Str. 7-9, 51105 Köln  
oder unter [info@dmsg-koeln.de](mailto:info@dmsg-koeln.de) bzw. per Telefon: 0221 690 99 54

**Anmeldeschluss: 18.9.2023**

Die Kursbestätigung erfolgt sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.