

Aus der Vortragsreihe von Stiftung Sanavita und *forum 60 plus*

So bleiben wir fit im Kopf

**Ein Nachmittag mit der Mental-Trainerin
Beatrice Cathomen am 30. März 2021**

Wer kennt sie nicht, die - je nachdem - flapsig-humoristische oder resignierte Bemerkung: «Man merkt, ich werde langsam alt, mein Gedächtnis war auch schon besser!» Doch sich damit einfach abfinden muss man nicht. Denn unsere Gedächtnisleistung lässt sich auf kreative Weise steigern und dies erst noch mit viel Freude und Heiterkeit.

Die Badener Mental-Trainerin Beatrice Cathomen Sieber zeigt uns wie. Weil soziale Kontakte die Hirnleistung verbessern, verbindet sie in ihrem Workshop Kontakte mit Training in der Gruppe. Ist Ihnen bewusst, dass unser Gehirn etwa 100 Milliarden Nervenzellen hat? Unsere geistige Leistung entsteht aber nicht aus der Anzahl dieser Neuronen, sondern aus den Verbindungen zwischen ihnen, den sogenannten Synapsen. Diese bilden wir selbst, indem wir immer wieder neue Anreize für das Hirn schaffen!

Datum: **Dienstag, 30. März 2021**

Zeit: 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort: **NEU: Gemeindesaal Hausen, Hauptstrasse 28, 5212 Hausen**
Postauto-Haltestelle, Hausen Turnhalle

Die Zahl der Zuhörer ist aufgrund der behördlichen Vorgaben auf 50 Personen beschränkt.

Es besteht Maskenpflicht. Anmeldung bitte bis am 22. März 2021 an Rosemary Feuermann.

Telefon 079 321 90 97 oder E-Mail: r.feuermann2005@gmail.com

Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.