

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

# **So bleiben wir fit im Kopf**

## **Ein Nachmittag mit der Mental-Trainerin Beatrice Cathomen am 26. Mai 2020**

Wer kennt sie nicht, die - je nachdem - flapsig-humoristische oder resignierte Bemerkung: «Man merkt's, 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, 26. Mai 2020**  
Zeit: 15.00 Uhr bis rund 16.30Uhr  
Ort: Aare-Saal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, Windisch  
Anmeldung: Aus organisatorischen Gründen **bitten wir ausnahmsweise um Anmeldung** an Rosemary Feuermann, **bis Mittwoch, 20. Mai 2020**.  
E-Mail: r.feuermann2005@gmail.com oder Telefon: 079 321 90 97.  
Maximale Teilnehmerzahl ist 50 Personen.

*Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.*