

# Einladung

## Der Schlüssel zum guten Gedächtnis

- Wie funktioniert unser Gehirn?
- Was gibt es Neues aus der Hirnforschung?
- Welchen Einfluss haben Ernährung, Bewegung, trinken, Stress, Entspannung, soziale Kontakte, Erkrankungen und andere Faktoren auf unsere geistige Leistungsfähigkeit?
- Mit welchen Gedächtnisstrategien (Mnemotechniken) kann ich mir Namen, Fakten, Passwörter usw. besser merken?
- Was können sie selber für ihre geistige Fitness tun?
- Welches Gehirn- Gedächtnistraining trainiert nicht nur, sondern macht auch viel Spaß und führt zum Erfolg?

*Auf diese und viele weitere Fragen erhalten sie die Antwort bei diesem interaktiven Vortrag*

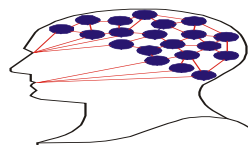
*Ziel: Fit zu sein für Schule, Lehre, Studium, Beruf und Alltag*

**Wann** Dienstag 22. März 2011  
17.00-18.30

**Wo** Parksanatorium Aulendorf  
Vortragsraum

**Veranstalter** Selbsthilfegruppe Kontinenz Aulendorf  
Leitung Frau Birgit Giesen

**Referentin** Elisabeth Ziegler



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

anlässlich der brainWEEK Vortragsreihe  
internationale Woche des Gehirns

**Eintritt frei**



