

Stärken Sie ihre mentale Fitness, ihr Gedächtnis im inspirierenden Naturpark Seleger Moor



HIRNWORK

mach mit - bleib fit

Gedächtnistraining / mentale Fitness im Seleger Moor.

Sie möchten Ihre Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Kreativität und Hirnleistung auf spannende Art und Weise steigern?

Dann sind diese Workshops genau das Richtige für Sie!

Entdecken Sie, wie Sie Ihre mentale Fitness spielerisch fördern können und tauchen Sie dazu ein in die Schönheit und Geschichte der Natur.

An jedem der fünf Termine haben Sie die Möglichkeit, von den jeweils unterschiedlichen und abwechslungsreichen Inhalten zu profitieren.

Sie können dabei einen, mehrere oder alle Workshops besuchen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bringen Sie einfach Ihre Neugier und Offenheit mit.

Freitag, 5. Juni von 10.00 – 12.30

Wachstum & Bewegung

Freitag, 3. Juli von 10.00 - 12.30

Element ERDE



Freitag, 28. August von 10.00 - 12.30

Element WASSER



Freitag, 25. September von 10.15 - 12.45

Element LUFT



Freitag, 16. Oktober von 10.00 bis 12.30

Element FEUER



**Silvia Suter, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Kreativcoach,
Erwachsenenbildnerin SVEB**

Anmeldung: silvia.suter@bluewin.ch

Weitere Infos: www.selegermoor.ch / www.hirnwork.ch



HIRNWORK
mach mit - bleib fit