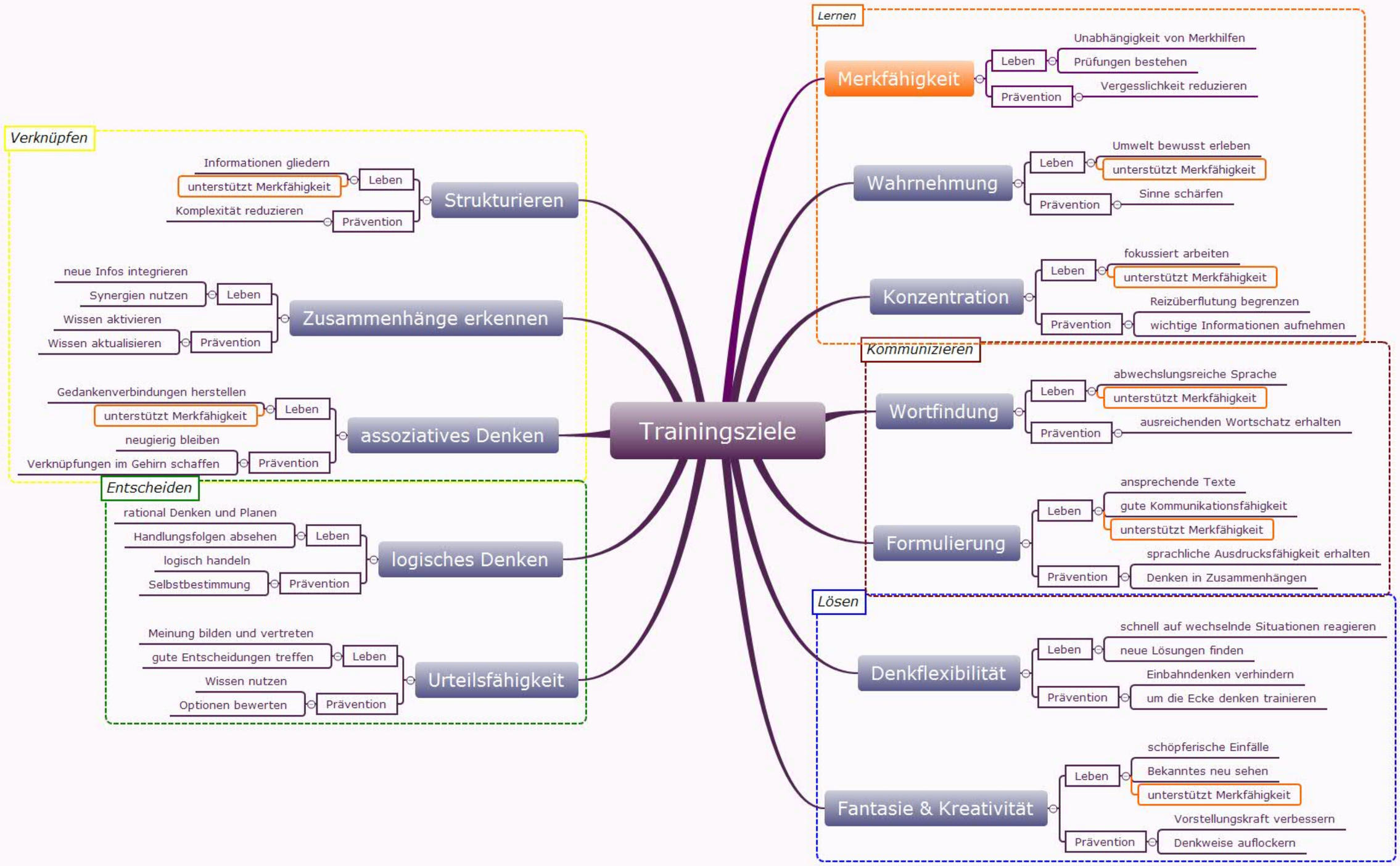
Ganzheitliches Gedächtnistraining: 12 Trainingsziele nutzen in allen Lebenslagen



Die Trümpfe des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings…

Viele Sinne aktiviert
- Sehen
- Hören
- Fühlen
- Riechen

Sozialer Aspekt
Spaß und Interaktion in der Gruppe

Vielfalt
- verschiedene Trainingsziele
- alle, Paare, einzeln
- mündlich, schriftlich, mit Utensilien

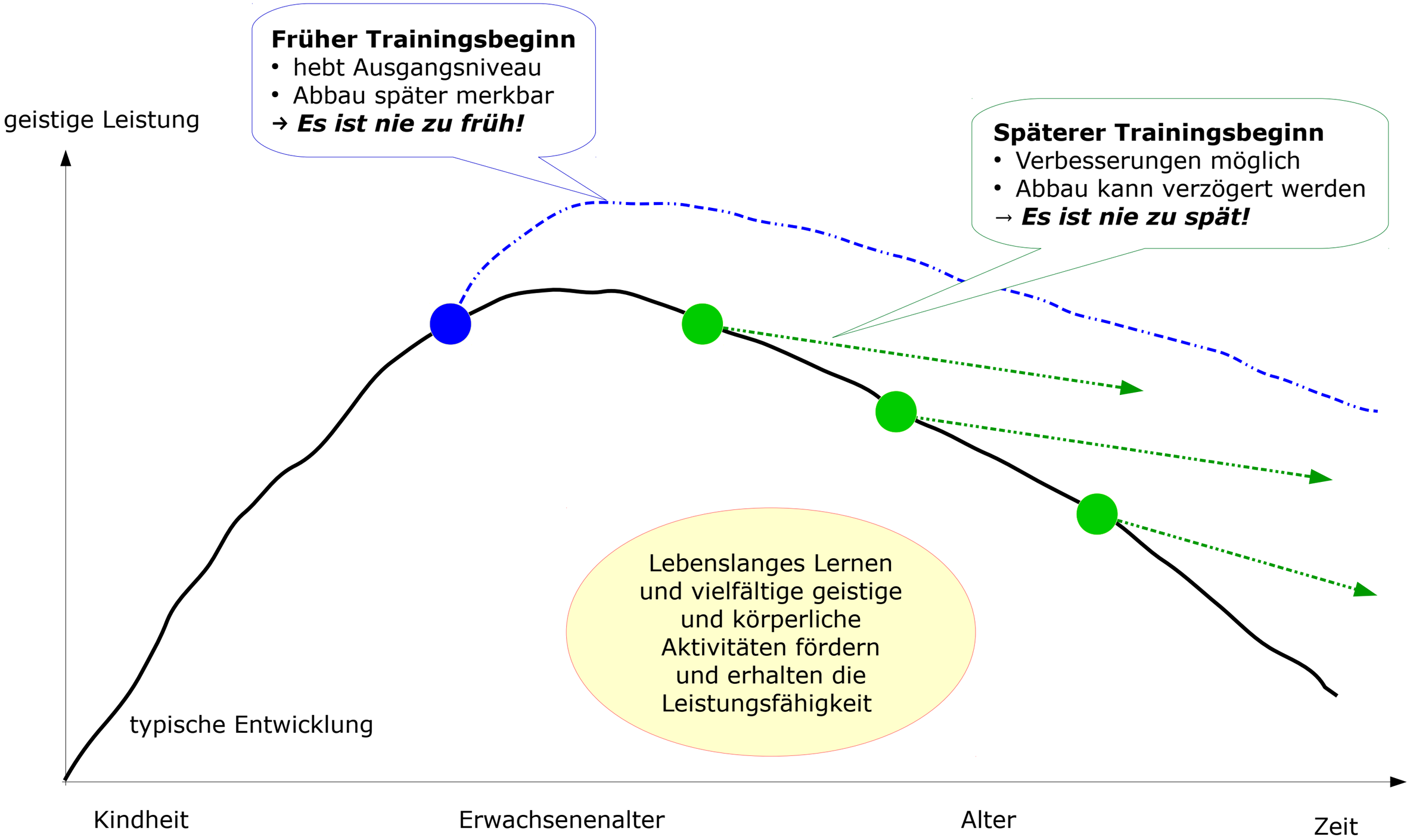
Erfolgs-erlebnisse
- *jeder findet Lösungen*
- *meist viele Antworten richtig*

An- und Entspannung
- *einfache und schwierigere Aufgaben im Wechsel*
- *aktive Pausen*

Informations-vermittlung
- über Gehirn
- Lerntricks
- Antworten auf Fragen

Bewegung integriert
- aktiviert das Gehirn
- bringt Sauerstoff ins Gehirn

Alltagstransfer
- Lerntricks
- geschärfte Wahrnehmung
- flexibleres Denken

…verglichen mit Kreuzworträtseln oder Computerprogrammen

Wann mit dem Gedächtnistraining beginnen?