



*„Wo habe ich den Autoschlüssel hingelegt?“, „Wie war doch gleich der Name..?“  
Gleich und Gleich ist Goldes wert – oder wie hieß das doch gleich....? -  
Wer kennt solche Situationen nicht ?*

Wenn unser Gedächtnis uns im Stich lässt, kostet das unnötig Zeit, Geld und Energie!

**Was können Sie dagegen tun?**

**GEDÄCHTNISTRAINING**

Daniela Kimmel 0676 38 33 755

# Buchstabenchaos

In den folgenden Worten wurden die Buchstaben verdreht. Die Aufgabe besteht darin herauszufinden, wie das Wort richtig heißt, wenn man die Buchstaben anders ordnet.

- Was wird trainiert?**
- Wortfindung
    - Konzentration und Denkfähigkeit
    - Dekodierung

REDA	<i>Ader</i>
FAFE	
EGLA	
ETMA	
OTMA	

PENLA	
LANGA	
PARIL	
SESAL	
EUNAB	

# Was ist Gedächtnistraining – was bringt es Ihnen?

Aufgrund der täglich auf uns einströmenden Informationsflut können wir für uns wichtige Dinge nicht mehr wahrnehmen und merken.

Mit Hilfe des Gedächtnistrainings entwickeln Sie Strategien gegen das Vergessen:

- Sie schärfen Ihre Wahrnehmung (Sensibilisierung der einzelnen Sinne und Erweiterung des eigenen Erlebnishorizonts)
- Sie verbessern Ihre Merk- und Lernfähigkeit
- Sie trainieren Ihr Erinnerungsvermögen
- Sie fördern Ihre Kreativität
- Sie trainieren Ihre Konzentrationsfähigkeit

**Ganzheitliches Gedächtnistraining ist Training mit allen Sinnen,  
Gefühl und Verstand.**

## **Sie stehen im Mittelpunkt mit Ihren individuellen Bedürfnissen!**

Geistige Fitness in jedem Alter und für jede Lebensphase ist das Ziel!  
Ich biete maßgeschneiderte Einzel- und Gruppentrainings in entspannter Atmosphäre an!

***„Nichts ist im Verstand, was nicht zuvor in der Wahrnehmung wäre!“***

Arabisches Sprichwort

**Probieren Sie es aus und lassen Sie sich vom Erfolg positiv überraschen!**

Vereinbaren Sie ein kostenloses Informationsgespräch  
unter 0676 38 33 755 oder  
per Email: [kimmel@merk-wuerdig.at](mailto:kimmel@merk-wuerdig.at)

**Als „mobiles Fitnessstudio für Ihr Gedächtnistraining“  
halte ich Seminare auch gerne bei Ihnen vor Ort ab!**

