

G 8 Gedächtnistraining ganz entspannt - Entspannungselemente im GGT mit Senioren

Anspannung und Entspannung haben einen großen Einfluss sowohl auf das Einspeichern als auch den Abruf von Informationen aus dem Gedächtnis. In diesem Seminar lernen Sie erprobte Stundenkonzepte mit unterschiedlich großem Anteil an Entspannungselementen kennen. Sie haben die Gelegenheit, diese Stundenkonzepte mit integrierten Entspannungsübungen praktisch zu erproben und lernen dabei kurze und einfache bis hin zu komplexen Entspannungsübungen kennen. Außerdem bekommen Sie theoretische Inputs zur Bedeutung von Stress und dessen Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen. Sie erfahren, warum Pausen im Lernprozess so wichtig sind und wie diese optimal gestaltet werden können.

Inhalte:

- Einfluss von Stress auf die kognitiven Funktionen
- Kennenlernen von Entspannungsmethoden
- Kennenlernen von Stundenkonzepten für die Zielgruppe der SeniorInnen
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

GedächtnistrainerInnen

Termin

21.11.2025 (Freitag)

Ort

Hamburg

Dauer

8.30 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67

Kursleitung

Dr. Michaela Waldschütz, Ausbildungsreferentin im BVGT