

Für alle, die ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern, optimieren und erhalten bzw. einer Einschränkung der Gedächtnisleistung vorbeugen möchten.

Kursleitung durch das Team der Praxis für körperliche und geistige Genesung Ergo Krämer

Überzeugen Sie sich selbst bei einem **kostenlosen Schnuppertraining** hier vor Ort oder bequem bei Ihnen zu Hause. Weitere Informationen in dieser Praxis.

Termine nach Vereinbarung.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

GEDÄCHTNIS TRAINING

Kognitives Training nach
Dr. med. Franziska Stengel

fit & aktiv
im Kopf



Die Trainingsziele

- ✓ körperliche und geistige Fitness
- ✓ besseres Erinnerungsvermögen
- ✓ Verbesserung der Sprache
- ✓ stressfreies Lernen
- ✓ mehr Selbstvertrauen
- ✓ Schwächen in Stärken wandeln

Training für Körper, Geist und seelisches Wohlbefinden

Beim Kognitiven Training nach Dr. med. Franziska Stengel handelt es sich um ein Training von Konzentration, Wahrnehmung, Denken, Informationsverarbeitung, Sprache und allen Gedächtnisfunktionen.

Mithilfe von Fragestellungen und Inhalten aus dem täglichen Leben wird die geistige Leistungsfähigkeit und der körperliche Gesundheitszustand verbessert. Hör-, Geschmacks-, Geruchs-, Seh- und Tastübungen ermöglichen ein »Training mit allen Sinnen«.

**Gesund werden.
Gesund sein.
Gesund bleiben.**

Kommunikatives Training in einer entspannten heiteren Atmosphäre

Das Kognitive Training ermöglicht für jeden Menschen ein individuelles Übungsprogramm, das genau auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Stengel-Methode wird in Gruppen in einem Allgemein geistig aktivierenden Training oder als Einzeltherapie z. B. nach einem Schlaganfall oder bei Alzheimer Demenz durchgeführt.

Auch bei psychischen Erkrankungen fördern der spezielle pädagogische Ansatz und das Vermeiden von Stress und Leistungsdruck die psychische Stabilisierung, verbessern das Selbstvertrauen und sorgen für mehr Motivation, Belastbarkeit, Ausdauer, Flexibilität und Selbständigkeit.

Trainiert wird in einer entspannten heiteren Atmosphäre, in der Spaß und Freude positive Emotionen begünstigen und die Trainierenden zu einem kommunikativen Austausch angeregt werden.