

## Konzentrations- und/oder Gedächtnisprobleme WENN ich weiß WARUM, gibt's auch ein WIE



Konzentrations- und Gedächtnisstörungen treten bei jedem von uns mal auf. Zu einer Belastung wird dieser Zustand dann, wenn dieser längere Zeit anhält und unsere Lebensqualität beeinträchtigt. Schon in jüngeren Jahren können Gedächtnis-, und Konzentrationsschwierigkeiten unseren Alltag erheblich erschweren.

- In letzter Zeit können Sie sich auf Ihr Gedächtnis nicht mehr so verlassen wie früher?
- Es fällt Ihnen schwer, sich auf nur eine Sache längerfristig zu konzentrieren.
- Sie fangen mehrere Sachen gleichzeitig an, verlieren so immer öfter den Überblick und bringen immer weniger zu Ende. Sie sind dadurch auch oft müde und erschöpft.

Aufgrund von verschiedenen Einflussfaktoren unterliegt unser Gehirn immer wieder unterschiedlichen Schwankungen, diesen werden wir gemeinsam auf den Grund gehen. Sie erhalten bei dieser Veranstaltung an Hand von praktischen Übungen einen ersten Einblick über Ihren aktuellen Konzentrations- und Gedächtniszustand und welche Möglichkeiten es gibt, diesen mit einfach umsetzbaren Methoden und Übungen zu verbessern. Während des Seminars können Sie diese auch gleich gemeinsam ausprobieren.

Ähnlich wie bei einem Muskel, kann die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit gezielt trainiert werden. Geistig fit bis ins hohe Alter wer wünscht sich das nicht? Je höher das erforderliche Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration, desto weniger Zeit benötigt unser Gehirn, um eine Aufgabe auf entsprechendem Niveau und mit weniger Anstrengung zu erledigen.

**Dieses Seminar wird nur in Kleingruppen von höchstens 7 Personen abgehalten. Eine zeitgerechte Anmeldung ist daher unbedingt notwendig.**

**Ort:** rebrain, 1220 Wien, Wagramer Straße 60  
**Anmeldung:** Telefonisch: 0043 (0) 660 480 2779 oder  
per email: [kornelia.woehrle@rebrain.at](mailto:kornelia.woehrle@rebrain.at)

*Ich freue mich, auf Ihr Kommen und auf einen gemeinsamen informativen und entspannten Tag!*