Bei guter Konzentrationsfähigkeit sind wir über einen längeren Zeitraum in der Lage, uns voll und ganz mit einem bestimmten Thema auseinander zu setzen, wobei die Motivation hier eine wesentliche Rolle spielt.

Eng verbunden mit unserer Konzentrationsfähigkeit ist auch unsere Gedächtnisleistung, die geistige Fitness, aber auch unsere Merkfähigkeit.

Sind wir bei einer Aufgabe über- oder unterfordert, so hat das in der Folge Auswirkungen auf unsere Konzentrations-, und Leistungsfähigkeit.

Eine Vielzahl an Ursachen kann unsere Konzentration beeinflussen wie z.B. veränderte Lebensumstände, Multitasking, Hektik, Stress, störende Einflüsse von außen u.v.m. Emotionale Ablenkungen sind dabei oft schwierig in den Griff zu bekommen.

Welche Ursachen zu Konzentrationsschwierigkeiten führen sind von Mensch zu Mensch verschieden.

Individuelles Trainingsprogramm für Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis.



rebrain e.U. Hochwaldweg 3/ Wagramer Straße 60 1220 Wien

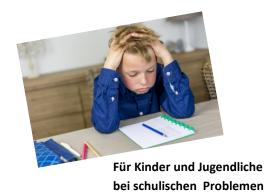
0043 (0) 660 480 2779 kornelia.woehrle@rebrain.at www.rebrain.at



## Konzentrations-, und/oder Gedächtnisprobleme?



**WENN** ich weiß **WARUM**, gibt's auch ein **WIE** 







bei Stress, Überforderung, auch Unterforderung ist ein Thema



## Prävention ist das Schlüsselwort:

kein intaktes Gehirn— auch kein gesunder Körper. Schenken Sie Ihrem Gehirn daher schon heute Ihre Aufmerksamkeit, nicht erst dann wenn sich bereits die ersten Einschränkungen bemerkbar machen!!

- ♦ 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 müde und erschöpft.?

Wichtig ist, sich die Ursache für Konzentrationsprobleme bzw. Gedächtnisprobleme vor Augen zu führen, um zeitgerecht entsprechende Gegenmaßnahmen setzen zu können.

## Sie wollen Gewissheit, dafür gibt es eine Lösung!!



## Konzentrations-, und/oder Gedächtnistest:

Ermittlung Ihres IST-Zustandes, Ergebnisgespräch.
Preis 174,00 Euro inkl. Mwst.

Ich freue mich auf Ihr Kommen bitte um Terminvereinbarung!!

Kornelia Wöhrle Dipl. Lern-, Freizeit- und Vitalcoach