

# Entfalten Sie ihr Gedächtnis im inspirierenden Naturpark Seleger Moor



**HIRNWORK**

mach mit - bleib fit

# Gedächtnistraining / mentale Fitness im Seleger Moor.

Sie möchten Ihre Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Hirnleistung auf spannende Art und Weise steigern?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Entdecken Sie, wie Sie Ihre mentale Fitness spielerisch fördern können und tauchen Sie dazu ein in die Schönheit der Natur.

An jedem der vier Termine haben Sie die Möglichkeit, von den jeweils unterschiedlichen und abwechslungsreichen Inhalten zu profitieren.

Sie können dabei einen, mehrere oder alle Workshops besuchen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bringen Sie einfach Ihre Neugier und Offenheit mit.

**Donnerstag, 3. Juli von 9.00 bis 11.00**

**Element ERDE**



**Donnerstag, 14. August von 9.00 bis 11.00**

**Element WASSER**



**Freitag, 19. September von 10.00 bis 12.00**

**Element LUFT**



**Freitag, 17. Oktober von 10.00 bis 12.00**

**Element FEUER**



**Silvia Suter**, zert. Gedächtnistrainerin, Kreativcoach,  
Erwachsenenbildnerin SVEB

Anmeldung: [silvia.suter@bluewin.ch](mailto:silvia.suter@bluewin.ch)

Weitere Infos: [www.selegermoor.ch](http://www.selegermoor.ch) / [www.hirnworck.ch](http://www.hirnworck.ch)

