

## Internes Weiterbildungsangebot bwd – Schuljahr 2019/20

21.08.19 / kg

Thema/Referent/-in	Inhalt	Termin	Kosten pro Person
<p><b>Fit im Kopf - oder wie du spielend deine Leistungsfähigkeit steigerst</b></p> <p><a href="#">Nadine Däpp</a></p>	<p>Mit dem Gehirn verhält es sich wie mit Muskeln – man muss es trainieren! Jeder Mensch nutzt seine x Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.</p> <p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie wissen, wie Sie Ihr scheinbar ermüdendes oder vergessliches Gehirn mit relativ wenig Aufwand wieder trainieren können</li> <li>• Sie optimieren spielend Ihre Lern- und Leistungsfähigkeit</li> </ul> <p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interessante, kurze Fakten zum Thema Gehirn</li> <li>• Aufbau und Funktion des Gehirns</li> <li>• Brain-Food: Welche „Nahrung“ fördert die Gehirnleistung?</li> <li>• Kleine sofort umsetzbare Übungen für den Alltag</li> <li>• Wie unterstütze ich mit Bewegung mein geistiges Potential?</li> <li>• Übungen zur Wiederherstellung der Balance von rechter und linker Gehirnhälfte und damit Erhöhung der mentalen Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<p>28.11.19 von 13.30 bis 16.30 Uhr</p> <p>oder</p> <p>25.1.20 von 09.00 bis 12.00 Uhr</p>	<p>CHF 116.–</p>