

## Lehrgänge auf Schloss Zinneberg

Das Ausbildungsangebot wendet sich an alle, die wissenschaftlich gesicherte Verfahren zur Steigerung und Erhaltung der mentalen Fitness kompetent einsetzen und nutzen wollen. Für sich oder Angehörige im privaten Bereich, aber auch als Übungsleiter oder Trainer in Gruppen oder Seminaren.

### ● Einführung in das moderne Gehirntraining

Kernelement unserer Ausbildung ist das Trainingskonzept der Mentalen Aktivierung MAT. Das derzeit effizienteste aller verfügbaren Gehirntrainings. Erreicht wird diese hohe Wirksamkeit durch die Konzentration auf die kognitiven Grundfunktionen. Im 4-tägigen **MAT-Grundkurs** lernen Sie die kompetente Anwendung der Übungen zur Mentalen Aktivierung für das individuelle Einzeltraining oder auch als Übungsleiter in Gruppen.

### ● Besser mit Stress umgehen

In stark belastenden Situationen ruhig und leistungsfähig zu bleiben, ist nicht immer einfach, aber möglich. In dem 3-tägigen Seminar **Stressmanagement mit Mentaler Relaxation** erlernen Sie eine mentale Technik, die es ermöglicht, im Alltag Stress und innere Unruhe zu kontrollieren und dadurch die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### ● Leichter lernen und behalten

Zur optimalen Nutzung mentaler Ressourcen gehören auch solide Grundkenntnisse über Lernen und Gedächtnis. Wie funktioniert effektives Lernen? Wie kann man dem Vergessen vorbeugen. Der 3-tägige Lehrgang **Lernen und Gedächtnis** vermittelt die wichtigsten Ansätze, Techniken und Strategien zur Optimierung von Lern- und Gedächtnisleistungen in Theorie und Praxis.

### ● BrainWalking

Die Kombination von mentaler und körperlicher Aktivierung bietet optimale Voraussetzungen für die Stärkung der Hirnleistung. Es werden mentale Aufgaben und leichte Körperbewegung aufeinander abgestimmt eingesetzt. Der 3-tägige Kurs **MAT-BrainWalking** vermittelt Grundlagenwissen über die Zusammenhänge von körperlicher Bewegung und geistiger Fitness und vor allem viele praktische Übungsbeispiele zur Anwendung in Gruppen.



Alle Kurse finden auf Schloss Zinneberg bei Glonn in Oberbayern statt ([www.schloss-zinneberg.de](http://www.schloss-zinneberg.de)). Schloss Zinneberg bietet den idealen Rahmen für die konzentrierte Beschäftigung mit dem spannenden Thema "Geistige Fitness". Übernachtung und Verpflegung sind in der Kursgebühr enthalten.

**Termine und weitere Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie unter [www.gfg-trainerkolleg.de](http://www.gfg-trainerkolleg.de)**