



LEBE-Lerne & Bewege... Gehirntraining, smart und einfach für jedes Lebensalter

Kurs-Nr. 299

Ein Workshop mit praktischer Umsetzung.

Lernen Sie mit einfachen Methoden und Bewegungsabläufen wie Sie Ihr Gehirn trainieren, um dabei ganz leicht Ihre Ziele zu erreichen. Egal ob anstehende Schularbeiten, Prüfungen, Meetings, Verkaufsgespräche oder ganz übliche Alltagssituationen Ihren Stresslevel ins Unermessliche steigen lassen - hier zeige ich Ihnen, wie Sie in der Vorbereitung auf die Situation Ihren Stresslevel senken und dadurch volle Fokussierung auf den entscheidenden Punkt bringen. Kurz und bündig, gehillt, gestärkt und geistig fit, Gehirntraining für mehr Lebensqualität. Theoretische Hintergrundinformationen werden mit praktischen Übungen aufgelockert und gefestigt. Ganz nach dem Motto: Mit Freude Spiel und Spaß, geht alles leichter - darum LEBE-Lerne & Bewege... Der 2. Kurstag findet am Montag, 18.11.2024, statt.

Kursbeginn: Montag, 4.11.2024

18:30 – 20:35 Uhr

Kursort: Gemeinde Spital am Semmering, Kaltenbachstraße 1,
Spital am Semmering

Kursdauer: 2,5 UE pro Kurstag / 2 Tage

Kursbeitrag: € 80,-

AK-Bildungsscheck kann eingelöst werden!

Anmeldung:

☎ 0664/4215630 • emese.kiendler@akstmk.at • online: www.vhsstmk.at
VHS Bruck/Mur, Schillerstraße 22 • VHS Mürzzuschlag, Bleckmannngasse 8

Die Volkshochschule.

Eine Bildungseinrichtung der steirischen Arbeiterkammer.

Meine AK. Ganz groß für mich da. **AK-Hotline ☎ 05 7799-0**