



BRAIN HEALTH - WIE DU DEIN GEHIRN GESUND HÄLTST

 **NADIA ABDELLI COACHING**

ZIELGRUPPE

Alle die ihr Gehirn gesund halten und ihre kognitive Leistungsfähigkeit verbessern möchten. Für diejenigen die sich für eine gesunde Lebensweise interessieren.

DETAILBESCHREIBUNG

Unser Gehirn ist unser wichtigstes Werkzeug, aber es kann im Laufe des Lebens abnutzen und an Leistungsfähigkeit verlieren. In diesem Workshop lernst Du, wie Du Dein Gehirn fit haltest und Deine Leistungsfähigkeit steigern kannst. Wir werden verschiedene Techniken aus der Neurowissenschaft und Kognitionswissenschaft kennenlernen und praktisch anwenden.

INHALT

Einführung in das Thema Brain Health

- Definition von Brain Health
- Warum ist Brain Health wichtig?
- Auswirkungen von schlechter Gehirngesundheit auf den Körper und die Psyche

Grundlagen der Gehirnfunktion

- Aufbau und Funktion des Gehirns
- Bedeutung von Neurotransmittern
- Wirkung von Stress auf das Gehirn

Strategien zur Verbesserung der Gehirngesundheit

- Gesunde Ernährung für das Gehirn
- Regelmäßige körperliche Aktivität und Gehirnfitness
- Schlaf und Gehirngesundheit
- Achtsamkeit und Stressreduktionstechniken

Gehirntraining und geistige Fitness

- Wichtigkeit von Gehirntraining
- Vorstellung von Gehirntraining-Übungen und Techniken
- Verbesserung von Kognition, Gedächtnis und Konzentration

ZIEL

- Verständnis für die Bedeutung einer gesunden Lebensweise für die Gehirngesundheit
- Vermittlung von Wissen über die Funktionsweise des Gehirns
- Vorstellung von praktischen Strategien und Techniken zur Verbesserung der Gehirngesundheit

METHODE

Der Workshop setzt auf eine handlungsorientierte Methode, bei der die Teilnehmenden aktiv eingebunden werden, um die Theorie in die Praxis umzusetzen. Das Ziel ist, dass die Teilnehmenden durch die praktischen Übungen Werkzeuge und Techniken kennenlernen, die sie im Alltag gezielt einsetzen können, um ihre Gehirngesundheit und Gehirnleistung zu verbessern.

WEITERE INFORMATIONEN



Dauer: 1 Tag



Durchführung: In den Räumlichkeiten des Unternehmens



Teilnehmer: Mindestens 6; Maximal 12