



SCHÜLER

ERWACHSENE

SENIOREN

STUDENTEN

BERUFSTÄTIGE

& MANAGER



**Marion Junker**

- Seit 1994 selbstständige Heilpraktikerin
  - Reiki Großmeisterin
- Ganzheitliche, integrative Atemtherapeutin
  - Zusatzausbildung für Psychotherapie
  - Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)
  - Erste-Hilfe-Ausbilderin
- Trainerin für Präventions- bzw. Gesundheitssport
  - Wirbelsäulentherapie-Ausbildung nach Dorn & Breuss

Termine nach Absprache:  
0 23 31 - 98 12 87

[www.majuprax.de](http://www.majuprax.de)



Meine Praxis: Kurze Straße 19, 58135 Hagen  
info@majuprax.de

**HIRN-  
JOGGING  
MACHT  
SPASS!**

**GANZHEITLICHES  
GEDÄCHTNISTRaining  
FÜR JEDERMAN**

Für Senioren,  
Berufstätige & Manager,  
Kinder & Jugendliche

Ganzheitliches Gedächtnistraining fördert die **Konzentration und Merkfähigkeit in jedem Alter!**

Gedächtnistraining ist ein ganzheitlicher Ansatz und bringt Körper, Seele, Geist und die beide Hirnhälften in Einklang. Anspannung führt zu Stress. Es ist nachgewiesen, dass Stress zu Denkblockaden führen kann. Ein entspannter Mensch lernt besser.

**„In der Ruhe liegt die Kraft“**

Mit Unterstützung entsprechender, unterschiedlicher Techniken ist vieles leichter. Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken.

So müssen auch linke und rechte Gehirnhälfte gleichermaßen gefördert und die Koordination sowie Grob- und Feinmotorik trainiert werden.

**Sie werden staunen, wie leistungsfähig Ihr Gehirn dadurch wird!  
Und Spaß macht es obendrein!**



LERNEN IST KEINE GLÜCKSSACHE.



LERNEN IST  
LEBENSLANGE ÜBUNG!

Mit links wird „gedacht“ mit rechts  
wird „gelacht“.

Die **linke Gehirnhälfte** ist die „**logische, rationale**“ Seite, die für Sprache, Schrift, Systematik, Rechnen, Analyse und Zeit zuständig ist.

Die **rechte Gehirnhälfte** die „**kreative und emotionale**“ Seite. Sie beinhaltet Bilder, Fantasie, Kunst, Musik, Intuition.

Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst nach den Richtlinien des „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“ 12 Trainingsziele:

- Assoziatives Denken
  - Denkflexibilität
- Fantasie & Kreativität
  - Formulierung
  - Konzentration
- Logisches Denken
  - Merkfähigkeit
  - Strukturieren
  - Urteilsfähigkeit
  - Wahrnehmung
  - Wortfindung
- Zusammenhänge erkennen



So wird der Mensch vom Hirnbesitzer zum Hirnnutzer.

Wer rastet, der rostet!

Durch die Vielfalt der Übungen in den Gedächtnistrainingsgruppen werden die Trainingsziele miteinander verknüpft.

Mit Brain-Gym (Gehirngymnastik) wird die Koordination gefördert. Die Entspannung sorgt dafür, die Infos leichter aufzunehmen und zu verarbeiten.



BRAIN-GYM:  
WIRKT WIE ÖL FÜR DIE  
GRAUEN ZELLEN



Mit neuen  
Alternativrouten  
mehr Fluss  
auf den Datenautobahnen  
im Hirn.

Je mehr wir neue Nervenbahnen aufbauen, um so vernetzter und flexibler ist unser Gehirn und kann somit **schneller und situationsgerecht handeln**. Je mehr Bahnen, um so mehr können wir auf „Nebenstraßen“ ausweichen, wenn sich eine Lücke gebildet hat, die durch Konzentrationsstörungen, Krankheit, Stress oder andere Faktoren entstanden ist.

Unterschiedliche Anforderungen - unterschiedliche Ziele.

Wem nützt Gehirnjogging und wie?

**Senioren** wollen ihr Langzeitgedächtnis prüfen, Flexibilität im Alltag steigern und sich Wichtiges besser einprägen.

Das Hirnjogging wird hier genutzt um Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer, Kreativität, geistige Beweglichkeit und noch vieles mehr zu fördern. Im Vordergrund steht u.a. der soziale Kontakt und der Spaß am gemeinsamen Erlebnis „Trainieren & Lernen!“

**Berufstätige** brauchen Möglichkeiten, sich Namen, Gesichter, Telefonnummern, Termine usw. besser zu merken und eigene Strukturen und Strategien zu entwickeln.

Der Beruf stellt immer höhere Anforderungen. Es müssen immer schnellere Entscheidungen getroffen werden und zahlreiche Fakten klar abrufbar sein. Das Risiko des gefürchteten „Burn-out-Syndrom“ steigt. Lassen Sie es nicht so weit kommen.

**Manager** sind auf Merktechniken, wie „**Mnemo-Techniken**“ (Merken von Zahlen durch Symbole), „**Loci-Technik**“ (Zahlen, Begriffe usw. durch räumliche Erinnerungsvermögen behalten) angewiesen, um sich möglichst viele Infos in kurzer Zeit merken zu können. Es stehen Vorträge, freies Reden, Sinnestraining u.v.m. im Vordergrund. Mit Hilfe von „**Mind-Maps**“ (bildhafte Arbeitsweise) kann schnell und strukturiert Informationsmaterial verarbeitet werden. Mentaltraining und Entspannung unterstützt als Weg zum beruflichen Erfolg.

**Kinder und Jugendliche** können neue Merkstrategien erlernen und die Leistung steigern, um Vokabeln, Formeln und Texte etc. für die Schule besser behalten zu können.  
**Lernen um besser zu lernen!**

