

Das perfekte Programm für eine aktive Lebensgestaltung und Gesundheit im Alter

Wer sich regelmäßig bewegt, sein Gedächtnis fordert, sich kreativ betätigt und auf seine Ernährung achtet, hat sehr gute Voraussetzungen für mehr Wohlbefinden, Freude und Gesundheit im Alter. Dafür haben die beiden Expertinnen für Gehirntraining Andrea Friese und Bettina M. Jasper ein praxisorientiertes Wochenprogramm erstellt, das kognitive und motorische Aufgaben sowie Achtsamkeitsübungen miteinander verbindet. Diese Übungen lassen sich im Handumdrehen in den Alltag integrieren, sodass sie für eine nachhaltige Wirkung ganz leicht zur Routine werden.

Mit zahlreichen Beispielen, Übungen und Tipps:

- 💡 kreative Wortsammlungen für jeden Tag
- 💡 abwechslungsreiche Übungen, um die Konzentration zu fördern
- 💡 Anleitungen für ungewöhnliche Bewegungssequenzen
- 💡 interessante Fakten rund um den Alltag
- 💡 Impulse, die zum Nachdenken anregen

mvgverlag 
www.mvg-verlag.de

ISBN 978-3-7474-0203-0



mvgverlag 

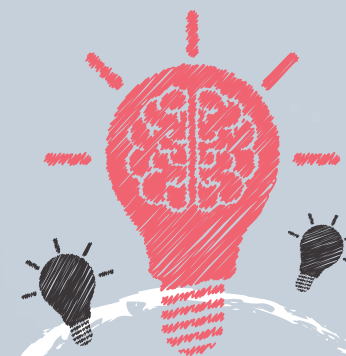
Andrea Friese und Bettina M. Jasper

Die Kraft des Gedächtnisses
erhalten und stärken



Andrea Friese und Bettina M. Jasper

Die Kraft des Gedächtnisses erhalten und stärken



Das ganzheitliche
Wochenprogramm
für ein gesundes Gehirn

mvgverlag 