



## Hilfreiche Übungen zur Demenz-Prävention & bei beginnender Demenz – Für Betroffene und Angehörige

In diesem Online-Format möchte ich Ihnen nützliche Werkzeuge in die Hand geben, die Ihnen dabei helfen, Ihren Geist auf eine gesunde Weise Art und Weise zu nutzen. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass unser Gehirn Bedürfnisse hat. Es möchte vergleichen, erforschen, entdecken, Fragen stellen, Muster finden und erkennen, assoziativ denken, spielen uvm. Der schlimmste Feind unseres Gehirns ist Stress und Angst. Aber genau das löst die Diagnose beginnende Demenz oder die Angst vor Demenz oft aus.

Was können wir tun?

Nutzen Sie Ihr Gehirn jeden Tag auf eine „gehirn-gerechte“ Weise. Der Begriff „gehirn-gerecht“ erschuf Vera F. Birkenbihl. Sie war eine Koryphäe im kreativen Denken und hinterließ uns unschlagbare Methoden, dieses zu fördern. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt wir sind. Die Methoden können in verschiedenen Schwierigkeits- und Leichtigkeitsgraden angewandt werden. In meiner Werkzeugkiste, die ich während meiner Arbeit als Kunsttherapie-Praktikerin und Psychologische Beraterin sammeln durfte, arbeite ich u.a. auch mit den Methoden nach Vera F. Birkenbihl. Diese verbinde ich mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, denn nur ein entspannter Geist kann innere Zufriedenheit empfinden.

Psychologen und Psychotherapeuten sind sich darüber einig, dass unser Herz nicht an Demenz erkranken kann. Diese Erkenntnis ist eine Einladung, unsere Herzensqualitäten ebenso zu „trainieren“, wie unseren Geist. Dies gelingt uns mit Achtsamkeitsübungen und einer reflektierten Innenschau.

Möchten Sie mehr über meine Arbeit erfahren? Nutzen Sie gerne ein kostenloses Kennenlerngespräch. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ort: Online-Zoom

Gebühr: 78 € inkl. MwSt

60 – 80 Minuten

Termine nach Vereinbarung!