

## Aktive Wohlfühltag mit Gedächtnistraining

Lässt Ihr Gedächtnis Sie in letzter Zeit im Stich und möchten Sie daran etwas ändern?

Dies sollte für Sie nicht länger ein Wunschtraum bleiben!

Ein gutes Gedächtnis ist keine Frage Ihres Alters. Der Schlüssel für Ihre geistige Fitness ist Ihre Motivation und das passende Training.

Geniessen Sie 7 Tage Aktivferien im wunderschönen Ferienhotel Fravi in Andeer/Graubünden. Lassen Sie sich von seiner einzigartigen Lage und seinem traumhaften Ambiente bezaubern.

Schön, dass hier auch Ihre geistige Fitness wachsen kann!

Überzeugen Sie sich und erleben Sie Ihren persönlichen Erfolg: Übung macht hier nicht nur den Meister, sondern auch Spaß!



### Ihre Dozentin



MIRIAM HESS

Pädagogische Psychologin  
MA Erziehungswissenschaften /  
Soziale Verhaltenswissenschaften  
Gedächtnistrainerin

Staldenweg 1

CH - 6313 Menzingen

Tel + 41 (0) 41 758 01 32

Email: [Miriam@hess-innovation.ch](mailto:Miriam@hess-innovation.ch)

...so knacken Sie die Nuss!



## Geistige Fitness

...und Aktivferien  
im schönen Andeer

28 Feb. bis 6. März 2010

## Das Programm

Unter der Leitung der erfahrenen Dozentin Miriam Hess lernen Sie in dieser Woche sinnvolle, einfache Techniken zur Steigerung Ihrer geistigen Fitness kennen.

Erleben Sie Ihren Erfolg im spielerischen Umgang mit alltäglichen „geistigen Knacknüssen“.

Gehirnjogging ist ein sinnvoller Beitrag zur Steigerung Ihrer Lebensqualität. Geistige wie auch körperliche Bewegung helfen, Ihren Energiespiegel in Balance zu halten.

## Das Hotel Fravi und der Ferienort

Lassen Sie sich verwöhnen von der wunderschönen Atmosphäre des Hotels Fravi und dem hübschen Ferienort Andeer.



Vielseitige Sport-, Erholungs- und Wellnessmöglichkeiten fördern Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden.

Nehmen Sie sich Zeit für Musse und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Geniessen Sie die anregenden Aktivitäten unter Gleichgesinnten.

Weitere Informationen über Andeer finden Sie unter [www.viamalaferien.ch](http://www.viamalaferien.ch)



## Termine der Aktivtage

Start: Sonntag, 28. Feb. 2010

Ende: Samstag, 6. März 2010

An 5 Tagen erhalten Sie täglich für 3 Stunden praktische Anleitungen, wie Sie sich ganzheitlich geistig fit halten können.

Trainiert werden:

- verschiedene Lerntechniken
- Ihre Konzentrationsfähigkeit
- Entspannungstechniken

Sie erhalten eine umfangreiche Kursmappe mit Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis und vielseitigen Übungen für das Training zu Hause.

Das Arrangement umfasst 6 Nächte Aufenthalt, inklusive Halbpension, Willkommensapéro, täglicher Eintritt ins Mineralbad Andeer und die Saunalandschaft.

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte der Webseite des Hotel Fravi: [www.fravi-hotel.ch](http://www.fravi-hotel.ch)

## Anmeldung



Name: \_\_\_\_\_

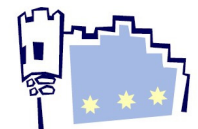
Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Wir freuen uns auf Sie!



**Hotel Fravi**  
Bade-, Kur- & Ferienhotel  
Andeer

[www.fravi-hotel.ch](http://www.fravi-hotel.ch)

