

FRAU UND GEDÄCHTNIS: Stärken erkennen, Leistungen optimieren

Kursnummer 26Z183247

Beginn Sonntag, 11.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Barbara Göttgens

Kursentgelt 18,00 €

Ihr Gedächtnis ist einzigartig und wandelt sich mit jedem Lebensjahr – von den hormonellen Hochs bis zur Menopause. Im interaktiven Vortrag erfahren Sie:

- Die wissenschaftliche Wahrheit hinter dem verbalen Gedächtnis-Vorteil von Frauen.
- Lebensphasen-Check: Wie Sie mit "Baby Brain" und dem kognitiven Nebel der Wechseljahre umgehen.
- Die besten Übungen für jeden Lebensabschnitt: Von der Mnemotechnik bis zum Anti-Stress-Atem.

Erleben Sie Aha-Momente, tanken Sie fundiertes Wissen und nehmen Sie Ihren persönlichen 4-Säulen-Plan mit nach Hause. Vergessen Sie den "Brain Fog" und die Schlüssel-Suche!

Melden Sie sich an und investieren Sie spannende 3 Stunden in Ihre mentale Stärke!

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

11.10.2026 14:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

[zur Kursdetail-Seite](#)