

Brainwalk in der Flora: Frischer Wind für Ihre grauen Zellen!

Kursnummer 27E183233

Beginn Sonntag, 07.03.2027, 10:00 - 12:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort Flora Köln

Dozent Barbara Göttgens

Kursentgelt 24,00 €

Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis in Schwung zu bringen, während Sie die botanische Pracht der Kölner Flora genießen? Vergessen Sie langweilige Seminarräume – wir verlegen das Gehirntraining nach draußen!

Bei unserem 2,5-stündigen Brainwalk kombinieren wir sanfte Bewegung an der frischen Luft mit gezielten Übungen für Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung.

Warum Bewegung das Denken beflügelt:

Wissenschaftliche Studien zeigen: Wer sich bewegt, denkt schneller. Die Kombination aus Koordination und kognitiver Herausforderung schafft neue neuronale Verknüpfungen und hält den Geist bis ins hohe Alter flexibel.

Die Vorteile auf einen Blick:

Kognitiver Boost: Steigerung der Konzentration und der mentalen Ausdauer.

Stressabbau: Die Natur wirkt beruhigend, senkt den Cortisolspiegel und macht den Kopf frei.

Direkter Transfer: Sie erlernen einfache Techniken, die Sie spielend leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Ganzheitliches Erlebnis: Wir nutzen alle Sinne – das Riechen der Blumen, das Sehen der Strukturen und das bewusste Gehen unterstützen das Behalten von Informationen.

Eckdaten:

Wo: Treffpunkt Haupteingang der Flora, Köln.

Dauer: ca. 2,5 Stunden (inkl. Pausen).

Ausrüstung: Bequeme Schuhe, wetterangepasste Kleidung und etwas Wasser.

Gönnen Sie Ihrem Gehirn ein Upgrade und genießen Sie gleichzeitig die grüne Lunge Kölns. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam "denkend zu gehen"!

Hinweis: Die Flora verfügt über Gewächshäuser die für Besucher kostenfrei geöffnet sind. Das wäre eine Alternative für regnerisches Wetter. Natürlich hat man dort keinen großen Bewegungsradius, aber einen Teil der Veranstaltung - während eines Schauers - könnte man dort abhalten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2027	10:00 - 12:30 Uhr	Flora Köln

[zur Kursdetail-Seite](#)