

# Brainwalk im Rheinauhafen: Frischer Wind für Ihre grauen Zellen!

Kursnummer 27E183234

---

Beginn Mittwoch, 21.04.2027, 10:00 - 12:30 Uhr

---

Dauer 1 Termin

---

Ort Rheinauhafen 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               |
|------------|-------------------|-------------------|
| 21.04.2027 | 10:00 - 12:30 Uhr | Rheinauhafen Köln |

[zur Kursdetail-Seite](#)