

FRAU UND GEDÄCHTNIS: Stärken erkennen, Leistungen optimieren

Kursnummer 27Z183247

Beginn Montag, 08.03.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 221

Dozent Barbara Göttgens

Kursentgelt 7,00 €

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!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.03.2027	19:00 - 20:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 221

[zur Kursdetail-Seite](#)