

Programm für lebenslanges Lernen GRUNDTVIG WORKSHOP

„MentalTOP und Kreativität mit Farbe und Ton – geistig fit und aktiv ein Leben lang“

Die Stadt Mainburg liegt am Flüsschen Abens in der **HALLERTAU**, dem größten zusammenhängenden Hopfenanbaugebiet der Welt, zwischen Freising und Regensburg sowie Landshut und Ingolstadt.

www.hopfenland-hallertau.de



Unterbringung der Teilnehmer im Stadler-Hof: www.stadler-hof.de



Einige der vielen Sehenswürdigkeiten in der näheren Umgebung:



Fotos Sehenswürdigkeiten: Tourismusverband Landkreis Kelheim e.V.

Fotos: Regensburg Tourismus GmbH

www.tourismus-landkreis-kelheim.de

www.regensburg.de/tourismus

Programm für lebenslanges Lernen GRUNDTVIG WORKSHOP - Kurzprofil und Inhalte

Workshop Nummer:	011- DE2-GRU13-08805
Termin:	13.05.2012 – 19.05.2012
Fachgebiet:	Gesundheitserziehung, Kunsterziehung
Zielgruppe:	Erwachsene über 18 Jahre, Einzelpersonen oder kleine Gruppen von Lernenden aus unterschiedlichen EU-Staaten
Unterrichtssprache:	Deutsch

Workshop-Inhalte

A. Einführung / Theorie

Erfahren Sie mehr über die Arbeitsweise des „menschlichen Gehirns“, über Intelligenz, Merkfähigkeit, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. Wir vermitteln Ihnen neueste Erkenntnisse der modernen Hirnforschung.

B. Die vier MentalTOP-Bausteine

1. Biomentale Methoden

Lernen Sie grundlegende Kenntnisse über den Zusammenhang von Essen und Trinken mit geistiger Fitness kennen. Erfahren Sie mehr über „Brain-Food“ und den Zusammenhang von Nahrung als Energielieferant fürs Gehirn. Gemeinsam bereiten wir unser Starterfrühstück vor!

2. Bewegung

Sie lernen Grundlagen für Ihr Körpergleichgewicht kennen und wie Bewegung mit Ihrer geistigen Fitness zusammenhängt. Mit Koordinationsübungen und Übungen für die Aktivierung und Ausgleich der rechten und linken Gehirnhälfte bekommen Sie kleine Bewegungseinheiten erklärt. Sie können diese kurzen Übungen leicht in Ihren Alltag einbauen.

3. Gehirnjogging/Gedächtnistraining

Wir üben ganzheitliche Methoden für die bessere Verknüpfung von unterschiedlichen Hirnfunktionen durch vielfältige Übungen ein.

4. Visualisierung

Gemeinsam lernen und üben wir Entspannungs- und Visualisierungsansätze. Mit diesem Training öffnen Sie den Zugang zur inneren Vorstellungskraft. Lernen Sie Übungen für mehr Balance im Alltag kennen. Überzeugen Sie sich von der Kraft der inneren Bilder! Hirnforscher sagen: „Wer sein Gesundheitsverhalten ändern will, braucht positive Bilder“

C. Kreativ-Workshop

Kreatives, handwerkliches Arbeiten schult Wahrnehmung, Sensorik und Feinmotorik. Das Erleben und Zulassen der eigenen Originalität und der spielerische Umgang mit der individuellen Kreativität stärkt das Selbstwertgefühl. Lassen Sie sich ein auf die gemeinsame und für manche vielleicht erste Erfahrung im künstlerischen Ausdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1. Arbeiten mit Ton

Unter fachkundiger Anleitung einer erfahrenen Künstlerin formen Sie Ton zu individuellen Skulpturen. Das Formen verschiedener Gestalten und die sehr sinnliche Arbeit mit den eigenen Händen fördert die Kreativität in besonderem Maß, innere Grenzen und Spannungen werden aufgelöst.

2. Begleitetes Malen

Eine Kunsttherapeutin unterstützt Sie dabei, innere Bilder und Emotionen mit Pinsel und Farbe zum Ausdruck zu bringen. Ziel des Workshops ist Stressabbau, Selbsterfahrung, Freude am Gestalten sowie die Förderung des individuellen kreativen Potentials.

D. Abschluss

Die Teilnehmer/innen erhalten ein Übungsprogramm bzw. Skript mit auf dem Heimweg zur nachhaltigen Anwendung im Alltag.

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten zur sprachlichen Förderung im Herkunftsland.

Veranstalter:

Veranstaltungsort: D-84048 Mainburg, Mitterweg 8
Anmeldeschluss: 13. März 2012
Träger: Gesundheitsakademie health and more e.V.
Mitterweg 8
D-84048 Mainburg
Deutschland
Tel: +49 (0) 8751-843022
Fax: +49 (0)8751-5459
E-Mail: marianne.dasch@gesundheitsakademie-mainburg.org
www.gesundheitsakademie-mainburg.org
www.mentaltop.org

Organisatorische Hinweise:

- Die Bewerbungsfrist zum Workshop endet am 13. März 2012. Die Teilnehmersauswahl erfolgt unmittelbar im Anschluss. Alle Bewerber werden Anfang März über die Teilnehmersauswahl informiert.
- Der Veranstalter empfiehlt den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Besonders für den Fall, dass der Workshop mangels Teilnehmer ausfällt oder Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können.
- Die Gesundheitsakademie unterbreitet Vorschläge zur An- und Abreise für die bestätigten Workshop-Teilnehmer. Jeder Teilnehmer wählt aus den Vorschlägen ein Angebot aus und bucht dieses selbständig und auf eigene Kosten.
- Die Teilnehmer weisen die Buchung durch Übersendung der Rechnung oder der Buchungsbestätigung an die Gesundheitsakademie nach. Die Erstattung der Reisekosten erfolgt am ersten Tag des Workshops.