

- **Konzentration und Gedächtnis**  
Optimierung des Gehirnpotenzials

## AUSBILDUNG

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Anmeldung erforderlich

Ort:

Yoga-Vidya Bad Meinberg  
Yogaweg 7  
32805 Horn-Bad Meinberg

Qualifizierung zum/r „Ganzheitliche(n)  
Gedächtnistrainer-/in“ mit Zertifikat

Theorie und Praxis eines Systemisch-  
Ganzheitlichen Gedächtnistrainings.  
Qualifizierung zum selbständigen Leiten von  
Gedächtnistrainingsgruppen für Erwachsene.  
Täglich 1,5 Std. Yogapraxis.

Sonntag 18 Uhr bis Freitag 11 Uhr  
31. Mai bis 5. Juni 2015

Anmeldung unter 05234/87-0

---

Ausbildungskosten: ab 376 Euro  
incl. Übernachtung und Vollpension

- **Konzentration und Gedächtnis**  
Optimierung des Gehirnpotenzials

## OFFENE GRUPPEN:

Ganzjährig; Kosten: 5 bzw. 6 Euro/Std.

Einstieg jederzeit möglich

Ort:

Künstlerisches Therapeutikum  
Urachstr. 40b, 79102 Freiburg

**Heiteres Gedächtnistraining**

Konzentration und Merkspanne verbessern

montags: 9.15 – 10.15 Uhr

Ort:

Heinrich-Hansjakob-Haus  
Talstr. 29, 79102 Freiburg

**Kognitives Training**

zur Verbesserung von Wahrnehmung -

Aufmerksamkeit - Konzentration

mittwochs: 9.00 – 10.30 Uhr

**Leichtes Konzentrationstraining**

Das Kurzzeitgedächtnis trainieren

mittwochs: 11.00 – 12.00 Uhr

**Heiteres Gedächtnistraining**

Mit Spaß die Hirnzellen verknüpfen

donnerstags: 9.30 – 10.30 Uhr

- **Entspannung**
- **Atem und Bewegung**

## KURS UND OFFENE GRUPPE

Ganzjährig

Teilnahme jederzeit möglich

Ort:

Künstlerisches Therapeutikum (KTP)  
Urachstr. 40b, 79102 Freiburg

**Kurssystem: 5 Termine à 80 Min. 40 Euro**

**Atem - Bewegung - Entspannung**

Alltagsbelastungen und Stress begegnen mit  
sanften Körperbewegungen und achtsamen  
Atemübungen aus dem ganzheitlichen YOGA

montags: 10.30 – 11.50 Uhr

Ort:

Heinrich-Hansjakob-Haus (HHH)  
Talstr. 29, 79102 Freiburg

**Offene Gruppe: pro Teilnahme 5 Euro**

**Atem - Bewegung - Entspannung**

Alltagsbelastungen und Stress begegnen mit  
sanften Körperbewegungen und achtsamen  
Atemübungen aus dem ganzheitlichen YOGA

**Gut geeignet für pflegende Angehörige zur  
Entlastung ihres herausfordernden Alltags.**

freitags: 9.15 – 10.30 Uhr

• **Energie- und Stressmanagement**

- Bewusst und stressfrei leben -

**WORKSHOP**

Anmeldung erforderlich

Ort:

**Heinrich-Hansjakob-Haus  
Talstr. 29, 79102 Freiburg**

**Die eigene Mitte finden -  
Energie in Balance**

Aufspüren von Blockaden, innere Energiebilanz finden, Energieströme fließen lassen.  
Kraftschöpfende Achtsamkeitspraxis,  
Gehmeditation, herzöffnende Klangmeditation mit rhythmischen Bewegungen, leichte Yogastellungen zur Förderung von Bewusstsein und Zusammenspiel von Körper, Atem, Seele, Geist.

**Samstag, 9 - 12.30 Uhr**

**Termin N.N. auf Anfrage**

Kosten: 30 Euro p. P.

**Hinweis 2015:**

**Akademie Waldhof in Freiburg-Littenweiler**

**Atem - Bewegung - Entspannung**

**Freitag 18 Uhr bis Sonntag 12 Uhr**

**31. Januar bis 2. Februar 2015**

**Anmeldung: 0761/67135 (Sekretariat)**

**Kosten: Kurs 100 €**

**Unterkunft und Verpflegung ca. 122 €**

Anmeldung für alle Angebote:

[Waltraud.Keller@t-online.de](mailto:Waltraud.Keller@t-online.de)

phone: 0761/290 93 12



Waltraud Keller

Ganzheitliche Konzentrations -  
Gedächtnis- und Energietrainerin  
Yogatherapeutin  
Psychotherapeutische Beratung  
Spirituelle Begleitung in  
Achtsamkeits- und Meditationspraxis  
Begleitung von Menschen mit Demenz

**Gedächtnistraining**

**Meditation**

**Atem-Yoga**



✚ **Ausbildungen**

✚ **Workshops**

✚ **Seminare**

✚ **Kurse**