



## BrainFit

ist eine Trainingsmethode für Jung und Alt, mit der die Neubildung von Nervenzellen angeregt wird (adulte Neurogenese). Bestens geeignet sowohl zur Prävention als auch zum Training für Menschen mit beginnender Demenz.

Ich habe die Trainer-Lizenz bei einer Fortbildung im Dezember 2019 in Köln erlangt und möchte nun gerne alles mit Euch ausprobieren!

Es geht um Stress und Entspannung, um Koordination und Konzentration, um Gedächtnistraining und Kreativität, um Bewegung und Ernährung, also um all das, womit wir sowieso immer beschäftigt sind!

Im Vordergrund stehen viele praktische Übungen, die in der Regel nicht auf Anhieb klappen. Mit viel Spaß üben wir gemeinsam im Kurs und es gibt viele Anregungen für zu Hause, Gruppengröße 3 bis 6 Teilnehmer/innen.

Die Kurse bestehen aus 8 Teilen zu je 60 Minuten und finden in der Mürwiker Straße 167 statt.

Kosten: 80 € pro Kurs, zahlbar am ersten Kurstag.

Eine regelmäßige Teilnahme ist sinnvoll!

Da ich die Gruppen individuell zusammen stellen möchte, bitte ich darum, dass jede/ r von Euch bei Interesse mögliche Termine ankreuzt.

Die genauen Termine spreche ich dann einzeln mit Euch ab.



**IRIS JIRKA**

HEILPRAKTIKERIN

Mürwiker Str. 167 • 24944 Flensburg • Telefon 0461 40 77 97 37  
[www.iris-jirka-heilpraktikerin.de](http://www.iris-jirka-heilpraktikerin.de) • [praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de](mailto:praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de)