

Vortrag "Spuren im Gehirn"

31. August 2026, 15:00 bis 16:00 Uhr

Vortrag «Spuren im Gehirn»

Wie wir geistig wach, neugierig und klar bleiben



Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lern- und anpassungsfähig. In diesem Vortrag zeigt die Hirncoachin, wie mentale Fitness durch gezielte Aktivierung, Neugier, Freude und sinnvolle Anregung im Alltag entsteht. Sie erfahren, warum lebenslanges Lernen das Gehirn schützt, Neugier die geistige Beweglichkeit erhält und es nie zu spät ist, Neues auszuprobieren. Zudem erhalten Sie alltagstaugliche Strategien, um Konzentration und Gedächtnis gezielt zu stärken. Mentale Fitness bedeutet dabei nicht nur Leistungsfähigkeit, sondern auch Lebensfreude, Selbstwirksamkeit und geistige Klarheit – in jedem Alter.

Datum Montag, 31. August 2026 | 15:00 bis 16:00 Uhr | anschliessend Apéro

Ort Teufenthal | Generationenzentrum Teufenthal, Dorfstrasse 28

Referentin Fabia Bachmann (cand. M.Sc. Psychologie), Kursleiterin & Speaker, Hirncoach AG

Infos Die Veranstaltung ist kostenlos; rollstuhlgängig; Fahrdienst auf Anfrage möglich

Anmeldung Anmeldung bis 28.08.2026 bei der Gemeinde Teufenthal:
062 768 80 20 | generationenzentrum@teufenthal.ch

Info Impuls Zusammenleben aargauSüd
Fachbereich Alter
Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach

Tel. 078 244 89 98
alter@impuls-zusammenleben.ch
www.impuls-zusammenleben.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

