



## Einladung des Aargauischen Landfrauenverbandes

Januarkurse 2019

### «Kaffee kapseln allzeit bereit und doch kein Clooney weit und breit»

Referentin Sandra Böni (Textakteurin ([www.textakteurin.ch](http://www.textakteurin.ch)) und Kinesiologin. ([www.pro-kinesiologie.ch](http://www.pro-kinesiologie.ch)))

**Dienstag, 15. Januar 2019 im Zentrum Roos Muri, 13.30 h**

Gönne dir etwas Zeit zum Zurücklehnen und Schmunzeln. Mit einem humorvollen Blick aus neuen Perspektiven, erhältst du vielseitige Impulse für mehr Leichtigkeit und Freude beim Meistern des Alltags. Mit oder ohne Clooney, dieser kurzweilige Nachmittag ist eine vielversprechende Alternative zu einem Kürzesturlaub! Inspiration und konkrete Ideen für Zuhause sind die Geschenke, die du als Souvenir mitnehmen wirst.

**Anmeldung bis 12. Januar 2019 an** Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen, 079 435 03 71 oder [c.schmid75@bluewin.ch](mailto:c.schmid75@bluewin.ch)

### "Fit im Kopf" Sinnvolles Gedächtnistraining

#### Vergesslichkeit und Namenssalat muss nicht sein

Referent Roland Keil (Schweiz. Verband für Gedächtnistraining)

**Dienstag, 22. Januar 2019 um 20.00 h in der Aula FiBL in Frick, Apéro ab 19.30 h**

Was beeinflusst meine Gehirnleistung und wie kann ich diese verbessern? Ein erfolgreiches Gedächtnistraining ist vielfältig, abwechslungsreich und idealerweise im Alltag integriert. Sie lernen an diesem Abend wie das Gehirn funktioniert, welche Einflussfaktoren und Gedächtnissysteme man unterscheidet. Zudem erhalten Sie die Gelegenheit, einzelne vorgestellten Merktechniken und Trainingsmethoden gleich selber anzuwenden.

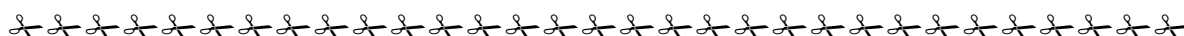
Begeben auch Sie sich auf eine spannende Reise von der Informationsaufnahme zur Speicherung! Denn: das Gehirn ist lebenslang entwicklungsfähig.

**Anmeldung bis 19. Januar 2019 an** Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen, 079 435 03 71 oder [c.schmid75@bluewin.ch](mailto:c.schmid75@bluewin.ch)

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmer/innen

Unkostenbeitrag Fr. 15.— pro Person und Nachmittag/Abend

Biko des Aargauischen Landfrauenverbandes



☺ Anmeldung Muri, 12. Januar 2019

☺ Anmeldung Frick, 19. Januar 2019

Name Ort Anzahl

Name Ort Anzahl