



Konzentrationstraining für Familie und Beruf

Das Gedächtnis sammelt ständig Informationen und speichert sie. Nur das Merken und Erinnern fällt im Laufe der Jahre immer schwerer. Sie lernen verschiedenste Übungen zur Merkfähigkeit, Konzentration, Wortfindung, Formulierung und Vieles mehr kennen und für sich nutzen. Zusätzliche Entspannungselemente verbessern die Stresskompetenz und helfen bei der Bewältigung von den alltäglichen Herausforderungen.

Ganzheitliches Konzentrationstraining ist ein unverzichtbarer Baustein aktiver Gesundheitsvorsorge.

Kurs 1

Ort: Haus Katz, Jüchen, Alleestr., Netzwerkbüro
Kurstag: Dienstag, 05.11.2019; 12.11.2019; 19.11.2019; 26.11.2019; 03.12.2019
Leitung: Hans Hensen
Dozent in der Erwachsenenbildung, Entspannungspädagoge
Kursgebühr: 40,- € / Person
► 330420 5 Termine je 2 Std. von 14:00-16:00 Uhr

Kurs 2

Ort: Haus Katz, Jüchen, Alleestr., Netzwerkbüro
Kurstag: Donnerstag, 07.11.2019; 14.11.2019; 21.11.2019; 28.11.2019;
05.12.2019; 12.12.2019; 19.12.2019
Leitung: Hans Hensen
Dozent in der Erwachsenenbildung, Entspannungspädagoge
Kursgebühr: 28,- € / Person
► 330460 7 Termine je 1 Std. von 14:30-15:30 Uhr

Information und Anmeldung

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V. – Familienbildungswerk

Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer

Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich

Tel. 02181- 65 00 24 oder 02181 - 65 00 0

Fax. 02181- 65 00 36

E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de

Netzwerkbüro:

Haus Katz, Alleestr.

41363 Jüchen

02165 – 912886

E-Mail: info@netzwerk-juechen.de

www.netzwerk-juechen.de



Caritasverband
Rhein-Kreis Neuss e.V.