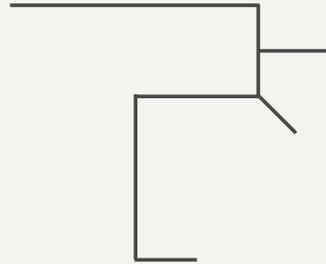




## Trainieren Sie mit mir Ihre geistige Fitness...

1. Versuchen Sie, die Figur spiegelverkehrt zu zeichnen!



2. Hier fehlen die Selbstlaute. Wie heißt der Satz?

D\_\_ b\_\_st\_\_ M\_\_gl\_\_chk\_\_t s\_\_n G\_\_h\_\_rn f\_\_t  
z\_\_ h\_\_lt\_\_n\_\_st, \_\_s z\_\_ b\_\_n\_\_tz\_\_n!

*geistig aufblühen* 



## Selbständig bis ins hohe Alter? Den Alltag problemlos alleine bewältigen?

**Mit etwas Training wird Ihr Geist wieder aufblühen!**

### Geistig aktiv in jedem Alter und jeder Lebenslage

Als erfahrene Trainerin für geistige Fitness unterstütze ich Sie oder Ihre Angehörigen dabei, so lange wie möglich selbständig und geistig fit zu bleiben. Dabei liegt mein Fokus vor allem auf der Arbeit mit Senioren und Kindern.

### Einzel-/Gruppentrainings und Seminare

In Form von Gruppenübungen - beispielsweise in Seniorenheimen - oder auch als Einzeltraining bei Ihnen zu Hause arbeiten wir mit Lern-Materialien, die von mir entwickelt und individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Dabei orientiere ich mich an den neuesten Erkenntnissen der Gedächtnisforschung und den Grundlagen der Montessori-Pädagogik, der sensorischen Integration sowie der Biografiearbeit.

Weiters halte ich auch regelmäßige Seminare und Workshops ab, in denen ich mein Wissen an Angehörige und Pflegepersonal weitergebe. Für Schulungen von Kindergärtnerinnen, Spielgruppenleitern oder Eltern komme ich gerne auch in Kindergärten oder Eltern-Kind-Zentren vorbei.

# Astrid Gaisberger

**EINZEL- & GRUPPENTRAININGS  
SEMINARE • MATERIALDESIGN**

Daxleitnerweg 22  
4221 Steyregg

**Tel.:** 0664 73 79 18 28

**E-Mail:** [info@geistigaufbluehen.at](mailto:info@geistigaufbluehen.at)