ALZHEIMER UND DEMENZ PRÄVENTION

1 NEUROFLEXIBILITÄT

Neuroflexibilität ist ein Begriff, der die Fähigkeit des Gehirns beschreibt, sich an neue Herausforderungen anzupassen, neue Fähigkeiten zu erlernen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Gehirn plastisch ist und sich ständig verändern kann, was bedeutet, dass Sie Ihre Neuroflexibilität verbessern können.

2 NEUES LERNEN

Lernen Sie neues und verändern sie ihre Routinen

3 TRAINING

Wir Trainieren gemeinsam Gehirn Körper und Auge . Die Ausgewogenheit macht den Unterschied

4 FREUDE

Freude bewirkt die Ausschüttung unverzichtbarer Neurotransmitter, die das nachhaltige lernen erleichtern.

5 MOTIVATION

Gemeinsam geht es besser . Wir alle haben Probleme uns Dinge zu merken oder sie abzurufen zu sehen das es auch anderen so geht macht die Sache nicht besser aber geteiltes leid ist halbes leid, und der Austausch mit Anderen betroffenen Hilft!