

**Das Ende der Regenzeit –
Gedächtnistraining für Menschen mit Epilepsie**

30.08. – 01.09.2019

**Hotel Christophorus, Schönwalder Allee 26/3,
13587 Berlin, Tel.: 030 – 336 06 0,
www.hotel-christophorus.com**

**Referenten: Ines Roth , zertifizierte Gedächtnistrainerin, Berlin
Eva Niggemann, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Berlin**

Programm

Freitag, 30.08.19

- 18.00 Uhr: Anreise, anschließend Abendessen
- 19.00 Uhr: Kennenlernen + Formulierungen von Erwartungen an das Seminar
Einführung in das Seminar und Formulierung von Zielen
- 21.00 Uhr: gemütliches Beisammensein

Samstag, 31.08.19

- 09.00 Uhr Einführung in Aufbau und Struktur des Gedächtnisses unter besonderer Berücksichtigung der Epilepsien
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 11.00 Uhr Überblick über Möglichkeiten zum Gedächtnistraining (Visualisierung, Mnemotechniken, Zahlen-Formen-Systeme, Loci-Methode)
- 12.30 Uhr Mittagspause
- 14.30 Uhr Visualisierung: Praktische Übungen in Kleingruppen
- 16.00 Uhr Kaffeepause
- 16.30 Uhr Mnemotechniken: Praktische Übungen in Kleingruppen
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Abendgestaltung entsprechend der Interessen der Teilnehmenden

Sonntag, 01.09.19

- 09.00 Uhr: Einsatz von Visualisierungs- und Mnemotechniken im Alltag: Wie kann das Erlernte im Alltag umgesetzt werden? (Plenum und Kleingruppen)
- 10.00 Uhr: Kaffeepause
- 11.00 Uhr: Und wie geht es jetzt weiter? Formulierung konkreter Aufgaben und Ziele
- 12.00 Uhr: Auswertung des Seminars
- 12.30 Uhr Mittagessen und Abreise