



## Workshop: Geistig fit bleiben im besten Alter

**Wie wir die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns gezielt stärken – und welche Alltagsfaktoren über geistige Fitness oder vorzeitige Alterung entscheiden.**

Geistig fit zu bleiben beschäftigt viele Frauen – oft jedoch erst dann, wenn Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme oder geistiger Abbau spürbar werden. Dabei lässt sich **präventiv sehr viel tun**.

### Viele kennen diese Situationen:

- Man betritt einen Raum – und weiss nicht mehr, weshalb.
- Gedanken fühlen sich wie vernebelt an (Brainfog).
- Oder man erlebt im eigenen Umfeld, wie ein nahestehender Mensch geistig abbaut.

### In diesem praktischen Workshop erfahren Sie:

- welche **konkreten Übungen** die Hirnvernetzung nachweislich stärken (*kein „Braingym“*)
- welche **Nährstoffe** das Gehirn langfristig unterstützen
- welche **Alltagsfaktoren** geistige Alterungsprozesse beschleunigen – und was man bewusst anders machen kann
- Was besonders **Frauen** tun können, um ihr Hirn lange vital zu halten

### Referentin:

Sophia Iten, Ernährungs- und Gedächtniscoach

### [einstein-camp.ch](http://einstein-camp.ch)

Stägmatte 14

6231 Schlierbach

[info@einstein-camp.ch](mailto:info@einstein-camp.ch)

+41 (0)77 442 04 43