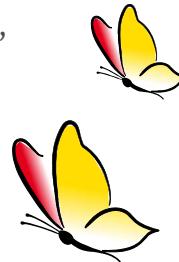


Nehmen Sie Ihr Leben *SelbA* in die Hand

Es ist ein Leben lang das höchste Gut - die **Gesundheit**. Sie ist zentrale Voraussetzung für ein gutes und selbstbestimmtes Leben.

- » Die richtige Lebenseinstellung,
 - » ausreichend Bewegung und
 - » geistige Fitness
- sind wichtige Zutaten für **ein erfülltes Leben.**



Wenn Körper, Geist und Seele in Balance sind, vervielfacht sich die Wahrscheinlichkeit, bis ins hohe Alter ein erfülltes Leben zu genießen.

SelbA - Selbständig & Aktiv steht für

- » professionelles Gehirn-, Kompetenz- und Bewegungstraining,
- » in entspannter Atmosphäre,
- » mit einem Mehrwert von Humor und Gemeinschaft



SelbA gestalten und aktiv bleiben

Es ist die Kombination von 3 Komponenten, die sich positiv auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Eine Mischung, die zudem Schwung und Abwechslung in Ihren Alltag bringt.

BEWEGUNG - Körper und Geist trainieren

Übungen, die die Freude an körperlicher und geistiger Bewegung anregen und Spaß machen.

GEHIRN - im Denken fit bleiben

Informationen, Übungen und praktische Hilfen für den Kampf gegen die Vergesslichkeit.

KOMPETENZ - Trainieren in der Praxis

Im vertrauten Rahmen Themen diskutieren und Lösungen finden.



Training für Körper, Geist und Seele

Potenzial für jeden von uns!

Dr. Markus Täuber, Wissenschaftler und Referent in der SelbA-Ausbildung, vergleicht das Gehirn mit Plastilin, denn durch Training und Lebensstil bilden sich laufend neue Gehirnzellen und schöne und ungeahnte Möglichkeiten können sich dabei öffnen.

- » Mehr Lebensfreude durch soziale Kontakte und Gemeinschaft
- » Körperliche Vitalität und geistige Fitness
- » Eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten ohne Leistungsdruck einbringen
- » Neue soziale Kontakte knüpfen
- » Versteckte Talente entdecken und fördern
- » Neues Selbstbewusstsein aufbauen

Eine wissenschaftliche Studie belegt:

Der Erfolg des SelbA-Trainingsprogramms ist groß!

