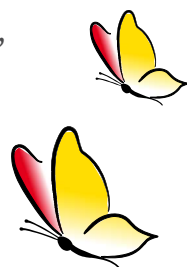


# Nehmen Sie Ihr Leben **SelbA** in die Hand

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-Trainings-  
programms ist groß!**

