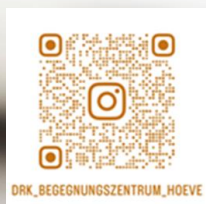




Deutsches
Rotes
Kreuz

Ortsverein
Hövelhof e.V.



DRK_BEGEGNUNGSZENTRUM_HOEVE

**08.03.2024
15.03.2024**

2 x freitags

Daumen-Yoga für das Gehirn **Die ultimativen Hand- Übungen für geistige Fitness** mit Bernadette Hudalla-Singhal

**Der Kurs richtet sich an Frauen und
Männer jeglichen Alters,
die ihre geistige Fitness lebenslang
erhalten und verbessern möchten.**

**16:00
–
18:00
UHR**

**Kurs E 75
30,00 €**

**Das braucht keine komplexen Übungen.
Der Daumen ist bei unseren täglichen Handhabungen
wie Greifen, Fassen, Binden, Schließen, Drehen ein wichtiges Multitalent, und
dabei eng mit unserem Gehirn verknüpft.**

**Diese besondere Beziehung hat der japanische Neurologe Yoshiya Hasegawa
jahrelang untersucht und daraus Methoden der Daumenstimulation entwickelt.**

Wir erlernen sie zusammen und integrieren sie in unseren Tagesablauf:

- **Eine Minute am Tag ist genug!**
- **Spielerisch anwendbar**
- **an jedem Ort, zu jeder Zeit!!**
- **Das Gehirn verjüngt, die Denk- und Merkfähigkeit verbessert.**

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de