



Österreichische  
Gesellschaft für Aktivierung  
und Gedächtnistraining

Plattform für  
Wissensaustausch und  
interprofessionelle Vernetzung

## NEWSLETTER 2/14

### Inhalt:

- Alles hat eine Stunde-Klangschalen in der Trauerbegleitung
- Computergestütztes Training
- Memotion-Gedächtnistraining einmal anders
- Buchtipp/Vorschau:  
„Geistig vital“
- Treffen & Fortbildungen
- Lehrgänge 2014
- Download:  
-Neue Übungen  
-Aktivierungseinheit  
„Wasser“

[www.aktivvernetzt.at](http://www.aktivvernetzt.at)

### LIEBE TRAINER UND TRAINERINNEN, FREUNDE UND INTERESSIERTE!

Sommer- und Ferienzeit sind gekommen, für viele die lang ersehnte Auszeit nach einem Arbeitsjahr.

Was aber bedeutet "sich erholen", wann ist diese Auszeit am wirksamsten?

*„Erholung besteht darin, etwas zu tun, was man im Alltag nicht tut.“* Das heißt, seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu verwirklichen.

*Was hätten Sie also schon lange gerne gemacht und hatten nicht die Muße dazu? (keine unerledigten Arbeiten!)*

- ein Buch, das schon lange am Nachtkasterl liegt, endlich in einem Zug zu Ende lesen

- nicht auf die Uhr schauen, sondern den eigenen Tagesrhythmus leben....

- aufstehen und nichts vorhaben, sondern sehen, was der Tag bringt....

-die eigene Stadt/Wohnumgebung als "Tourist" entdecken...

-den Tag "vertrödeln" ohne Rechenschaft zu geben  
..... (Bitte die Liste ergänzen...)

In diesem Sinne.....

Genießen Sie den Sommer!



Im Namen des Vorstandes

Helga Schloffer