

## Seminarinformationen:

### Ganzheitliches Gedächtnistraining und Nia

Kloster Damme  
[www.kloster-damme.de](http://www.kloster-damme.de)

#### Wochenend-Seminare

Termine: [www.fitdurchdenken.de](http://www.fitdurchdenken.de)  
1 Übernachtung im Einzelzimmer mit  
Vollpension  
je Tag 2 Seminareinheiten  
SeminarKosten: 150€  
(zahlbar nach der Anmeldung)  
plus 95€ Übernachtung und  
Verpflegung im Kloster.  
Das Kloster verschickt nach dem  
Seminar eine separate Rechnung.

Anmeldeschluss ist am  
02. August 2019.  
Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Buchung: [www.fitdurchdenken.de](http://www.fitdurchdenken.de)


Wir beginnen die gemeinsame Zeit  
am Samstagmorgen. Ankommen ab  
9:00 Uhr, Beginn des Seminars um  
10:00 Uhr. Am Nachmittag bewegen  
wir uns beim Nia. Am Sonntag be-  
ginnen wir ebenfalls um 10:00 Uhr.  
Wir beenden das Seminar nach dem  
gemeinsamen Mittagessen.  
In den Pausen und am Abend gibt  
es die Möglichkeit im Klostergarten  
und/oder im neuen, hauseigenen  
"Wintergarten-Cafe" zu entspannen,  
zu verweilen und zu klönen.

## Kontakt und Buchung über:



**Susanne Phillipp**  
Gedächtnistrainerin  
zertifiziert vom BVGT

Osnabrücker Straße 30  
49186 Bad Iburg  
Tel.: +49 05403 3920494  
E-Mail: [sp@fitdurchdenken.de](mailto:sp@fitdurchdenken.de)  
[www.fitdurchdenken.de](http://www.fitdurchdenken.de)

 **Naturheilpraxis  
Tepe & Grasnick**

**Tatjana Tepe**  
Heilpraktikerin und Nia Teacher

Habichtsweg 11  
49196 Bad Laer  
Tel.: +49 05424 213813  
E-Mail: [tepe@naturheilpraxis-tepe-grasnick.de](mailto:tepe@naturheilpraxis-tepe-grasnick.de)  
[www.naturheilpraxis-tepe-grasnick.de/  
nia/bewegung-die-spass-macht](http://www.naturheilpraxis-tepe-grasnick.de/nia/bewegung-die-spass-macht)

## Ganzheitliches Gedächtnistraining



## Fit durch Denken und Tanzen

Wochenend-Seminare  
im Kloster Damme



## Ganzheitliches Gedächtnistraining und Nia

### Besondere Dinge auf besondere Weise merken!

Wir möchten Ihnen in diesen 2 Tagen an diesem schönen Ort in besonderer Weise durch Ganzheitliches Gedächtnistraining & NIA die Möglichkeit bieten, den Ganzheitlichen Gedanken wirklich zu erleben.

Durch unsere unmittelbare Zusammenarbeit haben Sie die Gelegenheit Ihren Geist und Ihren Körper zu trainieren und zu spüren, was das mit Ihrem Wohlbefinden macht.

Wir möchten Sie inspirieren Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, Ihnen Möglichkeiten anbieten Ihre Kreativität und Fantasie zu fördern, Ihre Gefühle wahrzunehmen und Sie neugierig machen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining & Nia halten fit, jung und schön und machen Spaß. Versprochen!



Susanne Phillipp

### Neugier, der Kraftstoff für unseren Kopf!

Ich biete Ihnen in meinen Seminaren die Möglichkeit unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Fähigkeiten, Ihre persönliche Merkfähigkeit zu stärken.

In der Gruppe können Sie Gleichsinnige treffen und ohne Leistungsdruck, ausschließlich mit Spaß und Freude ihr Gedächtnis trainieren.

Ich zeige Ihnen verschiedene Techniken und Übungen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining, die Sie nutzen können um sich Namen, Zahlen und Daten leichter zu merken.

Sie werden durch den ganzheitlichen Ansatz, d.h. durch die Beteiligung von Geist, Körper und Seele insgesamt aktiv und flexibel.

Ganzheitliches Gedächtnistraining fördert die Kommunikation und stärkt somit die soziale Kompetenz jedes Einzelnen. Denn ein starkes Gedächtnis kommt überall gut an, im Privatleben und im Beruf.

Ich möchte Sie inspirieren, Ihnen Möglichkeiten anbieten, Sie zum Erfolg führen.



Tatjana Tepe

### Nia – getanzte Lebensfreude!

Als Nia Blue Belt Teacher verbinde ich die körperliche Leichtigkeit der Bewegung mit der inneren Freude, Entspannung und der Begegnung »mit mir selbst«.

Seit 2012 leite ich wöchentliche Nia-Kurse und Workshops und unterrichte Nia im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele. Es besteht aus Tanz, Kampfkunst und Lebensfreude in Bewegung.

Die Elemente der Kampfkünste unterstützen dabei Präzision und Kraft, die Elemente aus dem Tanz verleihen der Bewegung Ausdruck und Raum, die Elemente aus den körperorientierten Bewegungsbereichen zentrieren.

Nia ist für jedes Fitnesslevel geeignet und erfordert weder tänzerisches noch sportliches Talent. Dennoch spürt man schon nach wenigen Stunden, wie die Kraft zunimmt, sich die Batterien wieder aufladen und man mit Leichtigkeit durch den Alltag geht.

Wir tanzen barfuß zu inspirierender, abwechslungsreicher Musik.