MAT-Mentales Aktivierungstraning

ist ein wissenschaftliches Verfahren, welches 1981 von deutschen Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt wurde mit dem Ziel:

„die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis maximal zu nutzen."

Ab dem 25. Lebensjahr beginnt bei jedem Menschen der Prozess des Leistungsabbaus des Gehirns.
Lange nahmen Wissenschaftler an, dass täglich tausende Gehirnzellen absterben und dies den Menschen mit den Jahren in den geistigen Niedergang führt.
Dem kann man entgegenwirken mit MAT.
Mit Geist und Gedächtnis ist es wie mit der Muskulatur. Wird sie einige Tage nicht gefördert, baut sie ab.

Nach dem Motto

„GEBRAUCHE ES ODER VERLIERE ES"

benötigt unser Gehirn ständig neue Anregungen und Herausforderungen.

Wer sein Gehirn pflegt und trainiert hat gute Chancen länger geistig fit und agil zu bleiben.

Mit MAT erreichen Sie schon bei täglich kurzfristigem Training eine messbare Leistungssteigerung des Gehirns und damit eine erhöhte Lebensqualität im Alltag, Beruf oder Studium.

Mit MAT trainieren Sie Ihre:

- Merkfähigkeit
- Informationsverarbeitung
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Wachheit
- Kurzzeitgedächtnis

MAT ist grundsätzlich für jeden geeignet:
vom Schüler über den Berufstätigen bis hin zum Ruheständler.

Tägliches Aufwärmtraining zeigt sofortige Wirkung. So hilft es den täglichen Anforderungen besser gewachsen zu sein,Regelmäßiges Training erhöht auf Dauer das Leistungsniveau.
Für weitere Auskünfte kontaktieren Sie mich bitte telefonisch oder per Mail.

Sanja Crljen
Mobil: 01 71 / 6 99 39 99
Mail: mat.tegernsee@yahoo.de