

A close-up photograph of a brown dog, possibly a Weimaraner, wearing clear-rimmed glasses. The dog is lying down with its head resting on an open notebook. A silver pen is lying on the notebook's pages. The background is dark and out of focus.

Hundemüde?

Mentales Aktivierungstraining  
bringt den Geist auf Touren.

neyWerla

**Mentales Aktivierungstraining (MAT)  
steigert unmittelbar die Aufmerksamkeit.**

**Geistige Fitness ist wie die körperliche Fitness trainierbar.**

**Nur ein paar Minuten Training, die sich leicht in  
den Alltag integrieren lassen, steigern messbar  
die geistige Leistungsfähigkeit.**

### **MAT-Übungen**

- ▶ **verbessern die Konzentrationsfähigkeit**
- ▶ **steigern die Stressresistenz**
- ▶ **erhöhen die Informationsverarbeitung**

**MAT – Gesundheitsprävention  
die im Kopf beginnt. Neugierig?**

**[www.newerla.eu](http://www.newerla.eu)**

**[www.gehirnfitness.eu](http://www.gehirnfitness.eu)**

**Denk langfristig ...**

**Jens Newerla**

**Kölner Straße 9**

**51503 Rösrath**

**[anfrage@newerla.eu](mailto:anfrage@newerla.eu)**

**newerla**