

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 next to the dog's head. 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

www.gehirnfitness.eu

Denk langfristig ...

Jens Newerla

Kölner Straße 9

51503 Rösrath

anfrage@newerla.eu

newerla