

In Bad Steben:

## Mental-Wandern



Eine besondere Form des Erlebnispaziergangs ist ab sofort sonntags in Bad Steben möglich. Beim sogenannten Mental-Wandern – oder auch Brainwalking – wechseln sich in freier Natur Denksportaufgaben mit Übungen für den Geruchs- und Tastsinn ab. Die rechte Gehirnhälfte wird durch die Sinneswahrnehmung angeregt, während die linke Gehirnhälfte wiederum durch kleine Rätsel Impulse erfährt. Durch dieses Wechselspiel intellektueller und sensorischer Herausforderungen wird die Interaktion beider Gehirnhälften trainiert und die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich gesteigert.

Bereits Aristoteles nutzte das Prinzip des Brainwalkings in der Antike. Mit seinen Schülern ging er in den Wandelhallen auf und ab, während sie philosophierten. Durch das Gehen sollten die Gedanken geklärt und Problemlösungen einen neuen Ansatz bekommen. Heute ist wissenschaftlich bewiesen, dass beim Gehen (Walken) die geistige Leistungskurve um rund 20 Prozent zunimmt, da beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten. Eine Studie der Universitätsklinik Erlangen ergab zudem, dass die Kombination aus Bewegungs- und Gedächtnistraining dem Hirnalterungsprozess entgegenwirkt.

Mental-Wandern ist darum ein ganzheitliches Training für Körper und Geist unter freiem Himmel. Während der leichten körperlichen Anstrengung des Gehens wird das geistige Aufnahmevermögen spielerisch trainiert. Mit verschiedenen Übungen, die einfach anzu-

## Interaktiver Erlebnispaziergang mit Gehirntraining

wenden und auch im Alltag einsetzbar sind, werden Techniken erlernt, um Informationen schneller aufzunehmen und zu verarbeiten. Weitere Aufgaben für Koordination, Reaktion, Gleichgewicht und Beweglichkeit sorgen beim Wandern für gute Laune. Dabei wird die Kreativität gefördert und der Umgang mit Problemsituationen flexibler und einfacher. Fortan fällt es einem leichter, sich zu konzentrieren und die Merkfähigkeit wird deutlich verbessert. Brainwalking ist daher wie ein Trimm-Dich-Pfad für das Gehirn und wirkt sich positiv auf alle Tätigkeiten im Alltag aus.



**Mental-Wandern bzw. Brainwalking ist in Bad Steben sonntags ab 13.15 Uhr möglich – diesen Monat am 12., 19. und 26. Oktober. Herbert W. Schiml leitet den dreistündigen interaktiven Erlebnispaziergang, für den lediglich eine der Witterung angepasste Kleidung und sicheres Schuhwerk benötigt werden.**

**Treffpunkt ist an der Parkplatzeinfahrt P1 des Thermenparkplatzes, vis-à-vis dem Hotel Modena. Die Kosten betragen 8,00 Euro pro Person. Weitere Informationen sind unter der Telefonnummer 0175 2038434 erhältlich.**

Bad Steben