

Man löst keine Probleme, indem man sie auf Eis legt.

(Winston Churchill)



Herzlich willkommen

NEWSLETTER 4. Quartal 2014 **Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude**

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**
Alzheimer: Bei geistiger Aktivität gleicht das Gehirn Schäden teilweise aus
- **Tipp:**
Buch-Tipp: Sei du selbst und verändere die Welt
- **Aktuelles:**
HAPPY HOUR – Impulse, Traditionelles, Neues, Interessantes – **EINTRITT FREI**
- **Vorschau 2015**
 1. Ganzheitliches Gedächtnis-Training für SeniorInnen am Nachmittag
 2. Astrologisches Wissen – Selbsterkenntnis oder Zusatzwissen für beratende Berufe

- **Presse-Meldung:**

Alzheimer: Gehirn gleicht Schäden teilweise aus

Geistige Aktivität im Alter wichtig

Das Gehirn kann einige durch Alzheimer hervorgerufene frühe Veränderungen ausgleichen: siehe University of California <http://berkeley.edu>, Team William Jagust <http://jagustlab.neuro.berkeley.edu>. Manche Menschen sind in der Lage, zusätzliche Ressourcen zu schaffen, um ihre Denkfähigkeit zu erhalten. Die Wissenschaftler hoffen, dass diese Ergebnisse neue Einblicke ermöglichen, warum die Krankheit bei manchen Menschen mit frühen Symptomen fortschreitet.

An der aktuellen Studie nahmen 71 Erwachsene ohne Anzeichen eines geistigen Verfalls teil. Gehirn-Scans zeigten, dass 16 der Teilnehmer über Amyloidablagerungen verfügten, also jene Proteinplaques, die als ein Kennzeichen von Alzheimer gelten. Alle Teilnehmer wurden ersucht, sich eine Reihe von Fotos im Detail zu merken. Währenddessen wurde mit Scannern ihre Gehirnaktivität beobachtet. Zuerst wurde nach der Hauptaussage der Fotos gefragt, später nach Details aller gesehenen Bilder. Beide Gruppen schnitten laut Bericht in Nature Neuroscience <http://nature.com/neuro> gleich gut ab. Teilnehmer mit Amyloidablagerungen wiesen jedoch beim Erinnern von Details eine höhere Gehirnaktivität auf. Die Wissenschaftler gehen deshalb davon aus, dass die Gehirne der Probanden teilweise über die Fähigkeit verfügen, sich an frühe Schädigungen anzupassen und sie auch auszugleichen. Jagust vermutet, dass insbesondere

Menschen, die ihr Leben lang geistig sehr aktiv waren, auch besser in der Lage sind, sich möglichen Schädigungen anzupassen.

Quelle: Auszug pressetext.redaktion, Michaela Monschein

- **Aktuelles:**

Impulse, Traditionelles, Neues, Interessantes

HAPPY HOUR MIT IMPULSVORTRAG

Jeweils ein Impulsvortrag aus den Themenkreisen: Psychologie, Coaching, Erfolgsstrategien, Astrologie, Gesundheit, Bachblüten, Entspannungsmethoden etc. mit anschließender Frage/Antwort-Runde bei Erfrischungen.

Jeden letzten Donnerstag im Monat, nächster Termin 29.1. 2015, ab 18:00 Uhr / Impulsvortrag 18:30 Uhr, Anmeldung 2-3 Tage vor dem Termin erwünscht - Eintritt frei!

- **Vorschau 2015**

1. Ganzheitliches Gedächtnis-Training - Workshop-Reihe

Heitere Gedächtnisübungen für SeniorInnen am Nachmittag

Gerne lade ich Sie ein, ein von mir bereits im Seniorenheim Hohe Warte erfolgreich erprobtes Training zu genießen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über das Gehirn und speziell darauf abgestimmte Coaching- und Trainings-Elemente verhelfen Ihnen zu besseren Gedächtnisleistungen. Mit entsprechenden praktischen und auch heiteren Beispielen sowie leichten körperlichen Übungen im Sitzen – dies fördert die kognitiven Fähigkeiten – wird Ihr Gedächtnis herausgefordert und unterstützt.

Termin: **ab Donnerstag, 15. 1., bis 26. 3. 2015, 16:30 - 17:30 Uhr**, wöchentlich (außer Energieferienwoche)

Kostenbeitrag: 10 Einheiten, je 1 Std. Euro Euro 110,-.
Inklusive Unterlagen und Erfrischungen.

2. Astrologisches Wissen - Privatissimum für KollegInnen und Interessierte

Schlüssel zur Selbsterkenntnis oder Zusatzwissen für helfende und beratende Berufe

Profitieren Sie von meinem 35-jährigen Erfahrungsschatz, in der psychologischen Beratung fallweise auch astrologisches Wissen zu integrieren. Das kosmische Bild zum Zeitpunkt unserer Geburt zeigt eine Botschaft im Sinne einer Metapher. Durch die Auseinandersetzung mit dieser archetypischen Darstellung und den daraus resultierenden Erkenntnissen wird ein individueller Entwicklungsprozess in Gang gesetzt. Dieser hilft dem Ratsuchenden, besseres Verständnis sowohl für sich selbst als auch in persönlichen Beziehungen zu finden. Bislang Rätselhaftes der Persönlichkeit und des bisherigen Lebensweges offenbart sich, schenkt hilfreiche Hinweise für die Zukunft und hilft oft enorm bei der Beratung von KlientInnen. Zur Anschaulichkeit arbeiten wir mit Kosmogrammen berühmter Persönlichkeiten.

Termin: **ab Montag, 16. 2., bis 11. 5. 2015, 10:00 - 11:30 Uhr / alternativ 18:30 - 20:00 Uhr** wöchentlich (außer Osterwoche und Feiertag). Im Herbst 2015 folgt eine weitere Seminarreihe.

Kostenbeitrag: 12 Einheiten, je 1,5 Std., Euro 190,-

Inklusive Unterlagen und Erfrischungen.

Ort für alle Veranstaltungen:

CosmoCoaching-Praxis, 1050 Wien, Margaretenstr. 81/Eingang Hofgasse 9

Mehr Information zu allen Themen:

f.rath@cosmo-coaching.at, 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249

Herzliche Grüße

Ihre/deine

Friederike

Friederike Rath

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. System- und Hypnose-Coach, Psychologische Astrologin
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin, Beraterin für Psychosomatik und Bachblütentherapie

www.cosmo-coaching.at – Tel. 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249



Berufsgruppe
Lebens- und Sozialberatung
Wirtschaftskammer
www.impulspro.at



Gütesiegel
Verband Ganzheitlicher
Naturheiltherapeuten Österreichs
www.naturheiltherapeuten.at

Herausgeberin:

Friederike Rath, CosmoCoaching, A – 1050 Wien – Margaretenstraße 81/Eingang Hofgasse 9, Praxis
zentral nahe Margaretenplatz – U4 Pilgramgasse, Margaretenplatz: 12A, 13A, 14A, 59A – gelegen. Tel.: 01
581 30 00, Mobil 0664/73560249, E-Mail: f.rath@cosmo-coaching.at, Internet: www.cosmo-coaching.at,
Kammerzugehörigkeit: Wirtschaftskammer Wien, UID-Nr.: ATU 11823008

Offenlegung und Hinweis Telekommunikations-Gesetz (TKG) und E-Commerce-Gesetz (ECG) ab 01. 03. 2006:
Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen oder
aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben.
Falls Sie/du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen/willst, bitte direkte E-Mail-Antwort mit „Keine
Zusendung“, damit ich Sie/dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4x im Jahr) streiche. Keine E-Mail-
Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/deine Aufmerksamkeit!