

Ich leite derzeit zwei Gruppen:

Eine in der **VHS Mariahilf**, Damböckgasse 4, 1060 Wien, die jeden Mittwoch von 10 Uhr bis 11:30 stattfindet (Kosten für 7 Einheiten 87,- Euro) und außerdem biete ich ein „Glückstraining“ im **Pensionistenklub 1060 Wien**, Gumpendorferstraße 117 an. Letzteres findet ca 2 Mal im Monat meistens an einem Freitag von 13:00 bis 14:30 statt.

Die Teilnahme ist für Pensionisten kostenlos. Termine sind im Internet zu finden.

Mein letztes Thema war: „Kräuterhexenwissen“ und dazu nahm ich meinen dampfenden Hexenkessel mit und wir hatten **sehr viel Spaß**.

Heidelinde Spangl

LIMA-Trainerin

©Pixabay



Jeder Teilnehmer bekommt einen Buchstaben, mit dem er folgende Fragen möglichst kreativ beantworten muss.

Das jeweilige Wort muss mit dem Buchstaben beginnen, den der Teilnehmer gezogen hat.

Es geht reihum. Zuerst sucht sich jeder TN einen Namen aus, dann ein Reiseziel... etc. Falls jemandem nichts einfällt, können die anderen gerne aushelfen.

Unter welchem Namen reist du?.....

Welches Reiseziel hast du?.....

Mit welchem Verkehrsmittel fährst du?

Was ziehst du auf der Reise an?

Worin beförderst du dein Gepäck?

Was willst du besichtigen?

Was nimmst du als Andenken mit?

Wem schreibst du eine Ansichtskarte?



©Pixabay

Beispiel zum Buchstaben W:

Waluliso reist mit dem **Wohnmobil** in die **Walachei** und transportiert sein Gepäck in einer **Wundertüte**. ...etc

Diese Übung fördert die Wortfindung und die Kreativität sowie die Konzentration, da jeder TN sich seine erfundenen Wörter merken muss.

Schlussendlich gibt es meistens großes Gelächter und das fördert, wie wir alle wissen, die Gesundheit.

