

## MIND KARAT ®

MINDKARAT ® IST EIN INTERNATIONAL TÄTIGES UNTERNEHMEN FÜR MENTAL-TRAINING. UNSER ZIEL IST ES, DIE MENTALEN FÄHIGKEITEN UNSERER KUNDEN, INSBESONDERE IM BEREICH DES GEDÄCHTNISSES, DER LERN-EFFIZIENZ UND DES KONZENTRATIONS-VERMÖGENS, AUF EIN TOP-NIVEAU ZU ENTWICKELN.

DAS FUNDAMENT UNSERES SPEZIELLEN WISSENS ENTSTAND AUS DEN GEDÄCHTNIS-WELTKLASSELEISTUNGEN DER MINDKARAT ® - GRÜNDERIN DR. MICHAELA KARSTEN, WELCHE MEHRFACHE FRAUEN-GEDÄCHTNIS-WELTMEISTERIN, GEDÄCHTNIS-GROSS-MEISTERIN UND GUINNESS-WELT-REKORDHALTERIN IST.



DR. MICHAELA KARSTEN  
HUBERTUSSTRASSE 105  
99094 ERFURT

TEL.: ++49(0)361/2627775  
FAX: ++49(0)361/2627776

INFO@MINDKARAT.DE  
WWW.MINDKARAT.DE

## ERLEBNIS & OUTDOOR SPEZIALIST

NACH DEM ENTDECKEN IHRER MENTALEN FÄHIGKEITEN WOLLEN WIR DIESE MIT INTENSIVEN ERLEBNISSEN AUF DEM WASSER, DEM RAD UND WENN ES DIE BEDINGUNGEN ZU LASSEN, IM SCHNEE VERBINDEN. DABEI GEHT ES UNS UM DIE VERKNÜPFUNG VON GEISTIGEN UND KÖRPERLICHEN AKTIVITÄTEN DURCH VERMITTLUNG INTERESSANTER KULTURELLER SOWIE HISTORISCHER FAKTEN UNSERER THÜRINGER HEIMAT, DIE EINE FÜLLE EINMALIGER ORTE BIETET.

ERLEBEN SIE IHRE FAMILIE, FIRMA ODER INSTITUTION ALS TEAM IN NICHT ALLTÄGLICHEN SITUATIONEN !



RALF HEINEMANN  
INGERSLEBENER WEG 4  
99094 ERFURT

TEL.: ++49(0)361/2623208  
MOBIL : ++49(0)176/24602790

INFO@EOS-ERLEBNISOUTDOORSPEZIALIST.DE  
WWW.EOS-ERFURT.DE



## MIND AND BODY ADVENTURE

WIR FÜHREN GEIST UND KÖRPER  
ZUSAMMEN



KOOPERATIONSTEAM:

MindKarat®

**EOS**  
ERLEBNIS UND OUTDOOR  
SPEZIALIST

## GEDÄCHTNIS- & MENTAL- TRAINING

DAUER: 3 STUNDEN

### ZIELE

- \*LERN-LEISTUNGEN-STEIGERUNG DURCH BEHERRSCHUNG DER LERN-GEDÄCHTNIS-TECHNIKEN
- \*MOTIVATION ZUM LERNEN
- \*STEIGERUNG VON SELBSTVERTRAUEN & SELBSTBEWUSSTSEIN
- \*ERFOLGSERLEBNISSE
- \*SPASS BEIM LERNEN

### PROGRAMM

WIE LERNT EIN GEDÄCHTNIS-WELTMEISTER?  
"VORAUSSETZUNGEN ZUM MENTALEN ERFOLG"  
WELCHE MENTALE FÄHIGKEITEN STEHEN HINTER DEM BRILLANTEN GEDÄCHTNIS?  
WIE FUNKTIONIERT UND WAS BEEINFLUSST UNSER GEDÄCHTNIS?  
EFFEKTIVSTE LERNTECHNIKEN UND STRATEGIEN DIE SCHON BERÜHMTE PERSONEN (WIE Z. B. CICERO, THOMAS VON AQUIN) ANGEWENDET HABEN.  
ICH MÖCHTE SICHER UND FREI PRÄSENTIEREN - ABER WIE?

### LEISTUNGEN

- \* LERNSTRATEGIEN
- \* TRAINING DES KOMBINATORISCHEN DENKENS
- \* AUFGABEN ZUR STEIGERUNG DES GEDÄCHTNISSES UND KREATIVITÄT
- \* PRAKTISCHE NUTZUNG DER GELERNTEN GEDÄCHTNIS-TECHNIKEN
- \* ZERTIFIKAT



### ANMELDUNGSMÖGLICHKEITEN:

- \* ÜBER DIE HOMEPAGES VON:  
[WWW.MINDKARAT.DE](http://WWW.MINDKARAT.DE) UND  
[WWW.EOS-ERFURT.DE](http://WWW.EOS-ERFURT.DE)
- \* VIA E-MAIL
- \* TELEFON

## MIND & BODY ADVENTURE

## OUTDOOR- EVENT

DAUER: CA. 3-5 STUNDEN/  
JE NACH AKTIVITÄT

### ZIELE

- \*SPASS & WOHLBEFINDEN BEI ALLEN AKTIVITÄTEN
- \*SICH KENNEN LERNEN IN NICHT ALLTÄGLICHEN SITUATIONEN
- \*KOMMUNIKATION + GEDANKEN-AUSTAUSCH
- \*WISSENSGEWINN ÜBER NATUR- UND HISTORISCHE RÄUME
- \*NATURSPORTLICHE AKTIVITÄTEN

### AKTIONEN ZUM AUSWÄHLEN

1. AUF DEM WASSER - KANU- UND SCHLAUCHBOOTABFAHRTEN KUTTERSEGELN/ GROSSKANUFAHREN
2. MIT DEM RAD - VERSCHIEDENE THEMISCHE RADTOUREN (DACHTOUR, DAUHAUSTOUR, BURGENTOUR U. A. M.)
3. IN DER LUFT - NUTZUNG DES WALDSEILPARKS IN HOHENFELDEN
4. IM WINTER - EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG RUND UM EINE HÜTTE IM THÜRINGER WALD
5. WEITERE AKTIVITÄTEN - VERSCHIEDENE ELEMENTE AUS DER ERLEBNISPÄDAGOGIK UND OUTDOORTRAINING

### LEISTUNGEN

- \* ANLEITUNG UND BETREUUNG BEI DEN ANGEBOTENEN AKTIVITÄTEN
- \* BEREITSTELLUNG DER ENTSPRECHENDEN AUSTRÜSTUNGEN
- \* TRANSFER ZU DEN VERSCHIEDENEN VERANSTALTUNGSORTEN BZW. HOTELS
- \* FOTODOKUMENTATION
- \* HELDENURKUNDE