

Einladung zur Online-Vortragsreihe

BVAEB INFOrmiert

mit Mag. Barbara Zechmeister



Den Kopf in Schwung bringen – spielerisch das Gedächtnis trainieren

Warum erinnern wir uns an manches blitzschnell, während andere Erinnerungen länger brauchen? Welche Faktoren können das Gedächtnis im Alltag unterstützen und welche einfachen Strategien helfen, Konzentration und Merkfähigkeit zu stärken? **17.09.2026, 10:00–11:30**

Schlaf gut! – kleine Tricks, große Wirkung

Was braucht unser Körper, um gut schlafen zu können? In einem interaktiven Schlafquiz überprüfen wir verbreitete Fakten und Mythen rund um das Thema Schlaf. Die Grundlagen der Schlafhygiene zeigen uns, welche Gewohnheiten gesundes Schlafverhalten fördern und welche Faktoren den Schlaf negativ beeinflussen können. **08.10.2026, 10:00–11:30**

Gemeinsam statt einsam – Ideen für die kalte Jahreszeit

Einsamkeit kann jeden Menschen treffen. Der Vortrag lädt dazu ein, die eigenen Stärken neu wahrzunehmen, Motivation und Freude an Begegnungen zu entwickeln und Wege zu finden, wie Gemeinschaft und wertvolle Beziehungen im Alltag wieder lebendig werden können. **05.11.2026, 10:00–11:30**

Bewusst und gelassen durch die Feiertage – Tipps für mehr Ausgeglichenheit

Die Vorweihnachtszeit und die Feiertage sollen Freude und Besinnlichkeit bringen, jedoch sorgen hohe Erwartungen, Termine oder familiäre Verpflichtungen für Anspannung und Stress. Wie gelingt es, in dieser besonderen Zeit Ruhe zu bewahren und das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren? **03.12.2026, 10:00–11:30**



Anmeldung und Technik

Über den folgenden Link oder den dazugehörigen QR-Code gelangen Sie direkt zur Veranstaltung des jeweiligen Termins:

[BVAEB INFOrmiert](https://bvaeb.info)

- Der Online-Vortrag wird als LIVE-Stream übertragen: Durch Anklicken des Links oder Scannen des QR-Codes können Sie direkt am Vortrag teilnehmen.
- Für den technischen Support im Vorfeld steht das Team der Firma domotion unter office@domotion.at zur Verfügung, während der Veranstaltung kann leider kein technischer Support angeboten werden.

