



ELZLAND  
HOTEL PFAUEN

★ ★ VITALIS & SPA ★ ★

## Die gesunde Kopfnuss

### Fördern Sie Ihre geistige Fitness

Für eine bessere Konzentration und rasche Denkfähigkeit haben wir für Sie ein kleines Übungsprogramm zusammengestellt.  
Trainieren Sie selbstständig 10 min. pro Tag zur Optimierung.

**Viel Spaß und Erfolg beim Kniffeln!**

**Die Auflösung gibt es bei der nächsten Ausgabe der gesunden Kopfnuss...**

## 1. Kalender im Kopf

Versuchen Sie zuerst, die Fragen im Kopf zu beantworten.

Trainingsschwerpunkt: Merkspanne, Denkflexibilität, Konzentration

1. Wenn übermorgen Dienstag ist, was war vorgestern vor einer Woche?
2. Vor vorgestern war Sonntag. Welcher Tag ist nach übermorgen?
3. Der 1. Mai ist 2017 ein Montag...Welcher Tag ist der 9. September?
4. Der 6. Mai 2017 ist ein Samstag. Welcher Tag ist der 1. Juni?
5. 2017 ist der 28. Februar ein Dienstag. Welcher Tag ist der 14. April?
6. Ein 4. April war einmal ein Sonntag. Welcher Tag war der 18. April?
7. Vor fünf Tagen war Montag. Welcher Tag ist in sechs Tagen?
8. 10 Tage nach morgen ist Mittwoch. Welcher Tag war 3 Tage vor vorgestern?
9. 4 Tage nach vorgestern ist 8 Tage vor Dienstag. Welcher Tag war 11 Tage vor übermorgen?
10. 10Tage vor einem 4. November ist der 8. Tag Welcher Tag ist am 24. Dezember, wenn 13 Tage nach dem 22. Tag ein Montag ist?
11. Der 1. Dezember 2017 ist ein Freitag. Welcher Tag ist Neujahr?
12. Der 30. April 2017 ist ein Sonntag. Welcher Wochentag ist der 30. Mai 2017?
13. Der 3. Oktober 2017, Tag der Deutschen Einheit ist ein Dienstag. Welcher Wochentag ist der 3. November?

## 2. Körperteile und Organe finden

Finden Sie fünf Körperteile oder Organe in dieser Buchstabenwüste:

Lassen Sie sich nicht von Leerräumen oder Satzzeichen irritieren!

Trainingsschwerpunkt: Konzentration, Aufmerksamkeit, schnelle Informationsverarbeitung.

KARDA HERNUZL UNGER UNDI RIMTA; GWEROG LATE KANNTO ARNA  
SETLUNG RIMBA MATFUHL! ÄRMSCHE MUNDO HAMUB KETARLA... AFFÜRTGU  
HATKLIF – METWU HIERNO DAUMEEN KAL EBERT ERBUNA MEK ONGDAU –  
MENTU HALEB AFFRAN.

## 3. Buchstabensalat

Im folgenden Buchstabensalat sind zwölf Länder versteckt.

Trainingsschwerpunkt: schnelle Informationsverarbeitung, Konzentration, Aufmerksamkeit.

ZTFGHTRSITALIENMHGFCDISLANDKJLOPLÖPZHFGPOLENMNBHVGKOUHNH  
UNGTRDFCXSPERUNJKMMUNGARNBHJUJXXXCDFDSAWERFBACGHÖLKOIURJ  
KHEINGLANDDCVFCDREFZUHTKANADANMJNVCUKOLAERDFAERDMCHINAAM  
JMUINVGTRSYAINDIENÖLOKUHZGFTVIRANBVGFTSPANIENMKKJUHGPORU  
GALCDER

## 4. Ordnung im Büro

Aus diesem Buchstabengewirr sind zwölf Begriffe rund ums Büro zu finden.

Trainingsschwerpunkt: schnelle Informationsverarbeitung, Konzentration, Aufmerksamkeit.

KDJEIRNMCJSHLOCHERLDLWOEICNMCÜBLEISTIFTKLDOWUASZAWITTRTPAP  
IERKORBKDMCNDHTZEKLINEALMCNMYFWEQWUWUIEOPPSLKDMCNOTIZZET  
TELMCJWZQTRQEEWIROORDNERODLEOEZQRWHSDDLKDFJFNVFBÜROKLAMM  
ERNKD;MCNEDHEWUEKLEBESTIFTEKDMCJKDMIEUTRZHDBXCVSGASCHERED  
KDJFHMCJSPITZERKDJKDNCTQRWOQIAPHDBCNRADIERGUMMIVTMVJFUOZR  
ZRKCDKLDIEBRIEFMARKENOEEOEIDKCNABFWP

## ZRT® – Das Konzept

### Wissen Sie, dass der menschliche Körper ein wahres Wunderwerk ist?

Gesundheit beginnt im Kleinen, in der Körperzelle. Die stärkste Kraft ist die Selbstheilungskraft! Verbessern Sie bei der Zellbiologischen Regulationstherapie ZRT® die Umgebung Ihrer Zellen. Damit Ihre Zellen aufatmen können und wieder mit voller Kraft ihre Aufgaben erfüllen. Sie fühlen sich gesünder, sind leistungsfähiger und voller Energie.

Biologisch und wissenschaftlich fundiert. Individuell auf Sie abgestimmt. Mit einfachen, aufeinander aufbauenden Bausteinen, die aktiv entschlacken, den Zellstoffwechsel verbessern und die Vitalität erhöhen.

Nach einer ärztlichen Beratung können Sie alle Maßnahmen und Programme für eine erfolgreiche ZRT®-Behandlung direkt im Anschluss unter Anleitung geschulter und kompetenter Mitarbeiter des Vitalis ZRT® Gesundheitszentrum und des Hotels selbständig umsetzen.

Einzigartig. Der Gesundheitsurlaub im Elzland-Hotel-Pfauen.

Erleben Sie unser Angebot des  
**ZRT®-Gesundheits-Arrangement Kennenlernwoche**  
7 Nächte ab 1.631,00 € pro Person

## Lust auf Neues von uns?

Lesen Sie immer zu einem besonderen Thema unseren Newsletter.

Anmeldung unter

[www.elzland-hotel-pfauen.de/newsletter](http://www.elzland-hotel-pfauen.de/newsletter)