

ENTSPANNT IN DEN TAG

Workshopreihe

Statt mit dem falschen Fuß aufstehen, entspannt und mit Energie in den Tag starten - darum geht es in diesen vier Workshopeinheiten.

Frühaufsteher, Morgenmuffel, Motivationsmonster - so unterschiedlich Menschen sind, so unterschiedlich starten Tage für uns.

In diesem Workshop dreht sich in Theorie und Praxis alles um verschiedene Möglichkeiten, die uns entspannt und voller Energie den Tag beginnen lassen.

Viele unterschiedliche Hilfsmittel und Werkzeuge - so unterschiedlich wie wir. Aber ein gemeinsames Ziel: entspannt in den Tag.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen