

# GESUNDHEIT ENTSTEHET IM KOPF

## Workshopreihe

Tipps und Tricks für ein gesundes Mindset.

Ist Dein Glas halb voll oder halb leer? Bist Du optimistisch oder pessimistisch?

In vier Einheiten dreht sich alles um die Entwicklung eines gesunden Mindsets und damit um die Festigung einer positiven Einstellung zum Leben. Bedeutende Inhalte sind dabei die Themen Stress, Resilienz und, Gehirnfitness, die nicht nur theoretisch erläutert, sondern auch praktisch kennengelernt werden.

Das Ziel: Dein Glas ist halb voll.

## KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto: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