

# DAS HOMEOFFICE - DEIN TRAININGSPARTNER

## Workshopreihe

Zuhause arbeiten? Zuhause trainieren!

In vier Einheiten zeigen wir Dir unterschiedliche Möglichkeiten, um an Deinem und mit Deinem Arbeitsplatz zu trainieren.

Mit etwas Theorie und viel Praxis probieren wir gemeinsam einfache, effektive und wenig zeitintensive Übungen aus, die insbesondere den Rumpf, die Augen und das Gehirn trainieren und fitter machen - und das alles mit und rund um den Schreibtisch.

Was brauchst Du - außer etwas Motivation? Bequeme Kleidung, etwas zu trinken, einen Schreibtisch bzw. Tisch sowie einen Stuhl.

## 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