



ACHTSAM IN DEN TAG

Gesundheitskurs

15 oder 30 Minuten nur für Dich!

Statt mit dem falschen Fuß aufstehen, bewusst und achtsam in den Tag starten - darum geht es in diesem Gesundheitskurs.

Du lernst verschiedene, sanfte Übungen und Methoden kennen und wie Du diese in Deinen Start in den Tag sowie Alltag integrieren kannst.

Bewusstseinserschaffung für die schönen Dinge im Leben, Momente wertschätzen und weniger Konzentration auf Sorgen, Ängste und Unbehagen.

15 oder 30 Minuten Zeit nehmen für ein bewertungsfreies Beobachten Deines Körpers oder einer Situation.

15 oder 30 Minuten Zeit nur für Dich.

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