



# LINK MOVES®

## Impulsvortrag

Überblick statt Tunnelblick.

Bei diesem interaktiven Vortrag stehen die LINK MOVES®-Methode und damit die regenerative Stresskompetenz sowie die Stressprävention im Fokus.

Wie funktioniert die "Schaltzentrale", das Gehirn?

Wie können Gehirn, Konzentration und Fokussierung trainiert und gestärkt werden?

Welche Übungen helfen beim Stressabbau und der langfristigen Stressprävention?

Was bewirken koordinative Bewegungsübungen gepaart mit kognitiven Aufgaben?

Spaß und Freude stehen bei diesem praxisnahen Vortrag im Vordergrund. Denn: „Lachen ist ausdrücklich erlaubt!“

## 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