



# LINK MOVES®

## Gesundheitskurs

Überblick statt Tunnelblick.

Bei diesem Gesundheitskurs stehen Übungen und Praktiken der LINK MOVES®-Methode und damit die regenerative Stresskompetenz sowie die Stressprävention im Fokus.

Wie funktioniert das Gehirn - die "Schaltzentrale" unseres Körpers?  
Und wie können wir diese trainieren, fordern und stärken mit dem Ziel Konzentration und Fokussierung aufzubauen sowie Stress abzubauen?

Unkonventionelle, koordinative Bewegungsübungen gepaart mit kognitiven Aufgaben und Spaß zum kurzfristigen Stressabbau und zur langfristigen Stressprävention stehen beim LINK MOVES® Kurs im Vordergrund.

### 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