

GRUNDLAGEN DER GESUNDHEIT

Schulung / Workshopreihe

Ein kontinuierlich komplexer werdender Berufsalltag und Veränderungen im Sekundentakt. Das bedeutet ein hohes Maß an Flexibilität, um sich immer neuen Herausforderungen stellen zu können.

Der Workshop "Grundlagen der Gesundheit" erhöht das Bewusstsein für eine gesunde eigenverantwortliche Lebensweise am Arbeitsplatz sowie im Alltag.

Individuell auf das Unternehmen zugeschnitten und eine perfekte Mischung aus Theorie und Praxis, mit denen die Teilnehmenden selbstständig mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung sowie einen guten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in den (Arbeits-) Alltag integrieren können. Gemeinsam werden viele Methoden ausprobiert, sodass alle anschließend direkt in die Umsetzung, in die Anwendung und ans "MACHEN" gehen können.

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_)

