

ENTSPANNUNGS- POTPOURRI

Schulung / Workshopreihe

Der Workshop “Entspannungspotpourri” erhöht das Bewusstsein für einen natürlichen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung am Arbeitsplatz sowie im Alltag.

Gemeinsam werden drei unterschiedliche Methoden kennengelernt und durch praktische Übungen ausprobiert, mit denen Mitarbeiter*innen einfach und eigenverantwortlich einen gesunden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in den (Arbeits-) Alltag integrieren 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_)



gesund • leben • lernen