

KOPFSACHE (1)

BEWEGEN-DENKEN-LACHEN

Praxismodul

Überblick statt Tunnelblick.

Bei dieser Praxiseinheit stehen Gehirnfitnessübungen, unter anderem nach der LINK MOVES®-Methode, im Fokus.

Unkonventionelle, koordinative Bewegungsübungen gepaart mit kognitiven Aufgaben und Spaß trainieren, fordern und stärken unsere „Schaltzentrale“ Gehirn. Dies führt zu kurzfristigem Stressabbau, zur langfristigen Stressprävention und somit zu mehr Gesundheit!

Achtung! Lachen und Fehler sind hier ausdrücklich erlaubt!

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