

# Life Kinetik / Lach- & Resilienztraining

→ *kennenlernen oder aktiv auffrischen* ←



am Sa, d. 17. Feb. 24 in 99084 Erfurt, Wallstr. 18

## Mit Bewegung & Spaß zu einem fitten Gehirn

**9:30 – 12:30 Uhr**

Deine Lern- und Merkfähigkeit, Auffassungsgabe, Konzentration, das Reaktionsvermögen sowie die Entscheidungsfähigkeit könnten besser sein? Die visuelle Wahrnehmung, Koordination und Stressresistenz lassen nach?

Dann lerne doch einmal die spannenden, spielerischen und anregenden Life Kinetik-Übungen kennen, oder nutze sie neu.

Mit leichter Bewegung und viel Spaß kannst Du dabei Deine geistige und körperliche Beweglichkeit verbessern, denn die speziellen Übungen fördern neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Das erhöht den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen.

Überraschend einfach – aber niemals langweilig! Und es ist faszinierend, dass man mit diesem Training sowohl Stress abbauen und gleichzeitig seine Fähigkeiten verbessern kann.

Kosten: 35 €, Anmeldung bis 4.2.24 erforderlich

## Lach Dich glücklich, stark und entspannt

**13:30 – 16:30 Uhr**

Eine Portion Selbststärkung und wieder mehr zu lachen wäre schön? Weniger Stress und mehr Humor noch besser? Dann komm zum Lach- & Resilienztraining. Entspannung pur, jede Menge Glückshormone und einen freien Kopf schenkt Dir dieses Mitmachprogramm.

Die praktischen, phantasie- und humorvollen Übungen haben vielfältige Vorteile für den Körper, den Geist und auch für Deine Seele.

Bei diesem fröhlichen Miteinander wird ganz nebenbei die Gesundheit gestärkt, Stress abgebaut, die Kontaktfreudigkeit und Kommunikationsfähigkeit gefördert sowie zum Umdenken angeregt. Deine innere Stärke (Resilienzfähigkeit) kann sich durch neue Sichtweisen leichter entwickeln.

Das Beste daran ist – Du brauchst weder Abfolgen zu lernen, noch Ausführungen zu verbessern. Du kannst sofort mitmachen, Dich entspannen und genießen.

Kosten: 35 €, Anmeldung bis 4.2.24 erforderlich

Bei Buchung beider Einheiten zahlst Du nur 65 €, kommt Ihr zu zweit zu einer Einheit, zahlt Ihr auch nur 65 €  
Kommt Ihr zu zweit zu beiden zahlt Ihr nur 125 €