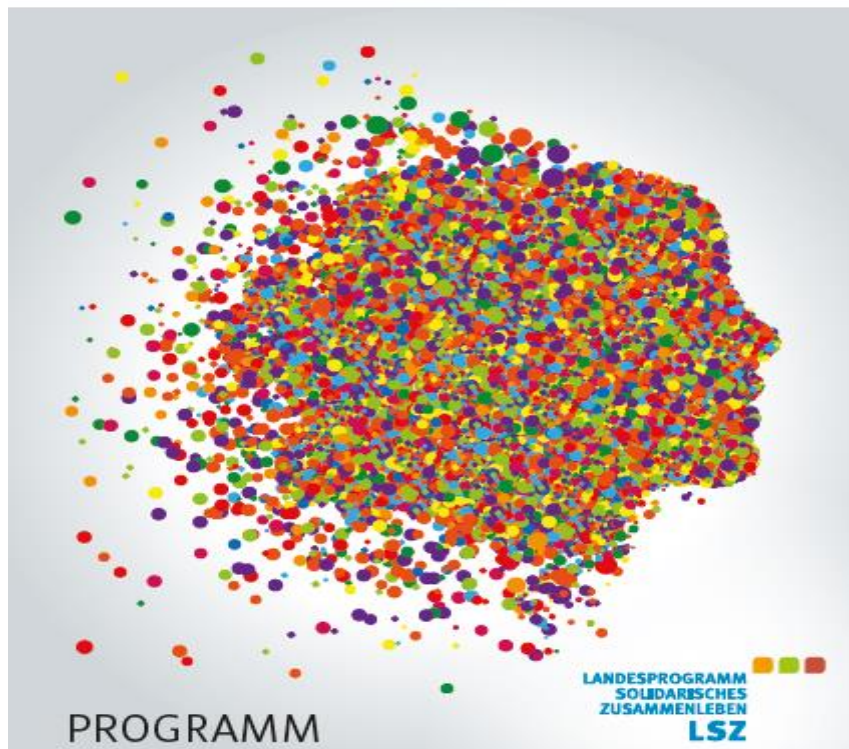


Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

10.- 14. Oktober 2022



Life Kinetik – Mit Bewegung & Spaß zu einem fitteren Gehirn

Datum:	Dienstag, 11. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5, Erdgeschoss 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Karla Pense, zertifizierte Life-Kinetik- Trainerin
Anmeldung:	erforderlich
Telefon:	0361 6012872
E-Mail:	kontakt@balance-und-resilienz.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 16 Personen
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Die Übungen sind einfach, aber niemals langweilig, und spielerisch kann jeder damit seine körperliche und geistige Beweglichkeit fördern. So verbessern sich automatisch Stimmung, Konzentration, Auffassungsgabe, Lern- und Merkfähigkeit, Reaktionsvermögen, Entscheidungsfähig- keit, Stressresistenz, Koordination und Psychomotorik. Ein spaßiges Bewegungsprogramm, was auf Depression, Diabetes Typ II, Demenz, innere Anspannung und vieles mehr sehr positive Auswirkungen hat.

