

Raus aus dem Nachmittagstief

Für alle, die nach der Mittagspause keine Energie mehr haben

Ein Abendworkshop für mehr Energie, mentale Klarheit und körperliche Flexibilität im Büroalltag

Kommt Ihnen das bekannt vor?

- Bleierne Müdigkeit überkommt Sie nach der Mittagspause.
- Sie trinken den x-ten Kaffee, um nicht einzuschlafen.
- Sie können sich schwer konzentrieren und Ihre Gedanken schweifen ständig ab.
- Sie spüren zunehmende Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich.

In diesem 90-minütigen Workshop lernen Sie:

- Einfache und praktische Techniken für's Büro, um
- wieder wach und fit zu werden
- einen klaren Kopf zu bekommen
- wieder Konzentrations- und leistungsfähig zu sein
- Muskelverspannungen zu lockern und Gelenke beweglich zu halten
- und wie Sie all das unkompliziert in Ihren Büroalltag integrieren können

Teilnahmebeitrag: 30,-Euro

Wo? Aktivzentrum in-form, Mariahilferstr. 64/9 (Dachgeschoss), 1070 Wien

Wann? Donnerstag, 31.5. 18:30-20:00 Uhr

Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl):
per E-Mail an julia.laemmerhirt@in-form.at



Dr. Julia Lämmerhirt
Hautärztin
Allgemeinmedizinerin
Perfect Health Teacher
0699/13262691
www.skin-balance.at