Happy Faktor - Mit Bewegung ins seelische Gleichgewicht

Bewegen heißt lebendig sein. Und das tut gut. Nicht nur unserem Körper, auch Geist und Seele. Körperliche Aktivität bringt uns auch in ein emotionales Gleichgewicht, denn Emotionen haben etwas mit Bewegung zu tun. Wird man von Gefühlen übermannt, hilft gezielte körperliche Bewegung die innere Anspannung zu lockern.

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Kursbeitrag:	10,00 € pro Person
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at