

Januar 2021

Gesundheits & Lebensqualität

Basis-Kurs

Workshop in 8 Einheiten

- ❖ Jetzt geht's los!
- ❖ Stressbalance
- ❖ Schlechte Laune? Nein, Danke!
- ❖ Fit fidel durch den Alltag
- ❖ Meine besten Seiten zeigen
- ❖ Du bist, was du isst!
- ❖ Gut drauf? Gerne immer wieder
- ❖ Raus ins Leben