

Powerpausen – Fit mit kurzen Pausen

11. April 2018, 18:30 Uhr

Schloss Zeillern, Seminarraum Tirol

3311 Zeillern, Schloss-Straße 1



www.shutterstock.com

Vortrag mit Stresscoach Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

- » Minipausen richtig einsetzen
- » Bildschirmpause: Augengymnastik zur Entspannung
- » Rückenfit-Blitzprogramme für Nacken, Schultern und Rücken
- » Brainmoves® - Fitness fürs Gehirn



Eintritt frei!

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-0154 oder
unter amstetten@noegkk.at