

unterBEWUSSTstressFREI

Wie wir bewusst die Kraft des Unterbewusstseins nutzen.

Ein spannender Abend mit zwei Expertinnen aus dem Bereich Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung

Eintritt frei!

- **Mittwoch, 21. Mai 2025 / 19:00 - 21:00 Uhr**
- **Anmeldung unter info@linkmoves.de oder info@dgz-gp.de**
- **Das Gesundheitszentrum, Ulmer Straße 41, 73037 Göppingen**



Vortrag mit Heidrun Link

Geschäftsführerin der LINK MOVES GmbH in Stuttgart. Sie ist Autorin, Trainerin für Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung und hat das stressreduzierende Gehirnfittnesstraining LINK MOVES® entwickelt.

Stress, Angst und Denkblockaden sind keine guten Begleiter im täglichen (Berufs-) Alltag. Haben Sie sich schon einmal überlegt, was das mit Ihrem Gehirn zu tun hat? Im Vortrag wird aufgezeigt, wie wir es durch einfache Gehirnfittnessübungen schaffen, die Angstzentrale zu beruhigen und die Gedächtniszentrale zu aktivieren, um bewusst auf unser Unterbewusstsein zugreifen zu können.

Vortrag mit Dr. Katrin Hofmann

Dr. phil. Katrin Hofmann, Inhaberin von „Das Gesundheitszentrum“ in Göppingen. Sie ist promovierte Sportwissenschaftlerin, Sport- und Bewegungstherapeutin und als Coach im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung tätig.

Warum entscheiden wir uns für den einen Weg und nicht für den anderen? In unserem Unterbewusstsein schlummern ungeahnte Kräfte. Der Vortrag soll unterschiedliche Wege aufzeigen, wie wir Einfluss auf unser Unterbewusstsein nehmen können, um „neu zu denken“, Blockaden zu lösen und dadurch unsere Ziele besser zu erreichen.

