

Vortrag „Bewegung – das Tor zur Entwicklung“, Dr. Erich Frischenschlager

Podcast-Empfehlungen

Podcasts:

Folge 64: [Die Naperville Studie: Warum Bewegung im Bildungssystem unverzichtbar ist](https://erichfrischenschlager.com/naperville_lernsystem/)

https://erichfrischenschlager.com/naperville_lernsystem/

Folge 62: [Mentale Benefits, die du durch Bewegung auslösen kannst](https://erichfrischenschlager.com/mentale-benefits/)

<https://erichfrischenschlager.com/mentale-benefits/>

Folge 61: [Der Chill Faktor - 6 Fakten zur Entspannung, die du unbedingt wissen solltest](https://erichfrischenschlager.com/entspannung/)

<https://erichfrischenschlager.com/entspannung/>

Folge 59: [Fasten ist für das Gehirn wie ein Service fürs Auto! - Interview mit Dr. Manuela Macedonia,](https://erichfrischenschlager.com/gehirn_nahrung/)

https://erichfrischenschlager.com/gehirn_nahrung/

Folge 58: [Ich esse nicht für meine Figur, ich esse für mein Gehirn. - Interview mit Dr. Manuela](https://erichfrischenschlager.com/gehirn_nahrung/)

[Macedonia, Teil 2](https://erichfrischenschlager.com/gehirn_nahrung/)

https://erichfrischenschlager.com/gehirn_nahrung/