



GEMEINSAM ENTSPANNEN

Kostenlose Entspannungskurse vom 21. September 2019



DIE KLUBSCHULE ENTSPANNT DIE SCHWEIZ

Gratis Entspannungskurse vom 21. September an der Töpferstrasse 3. Stellen Sie sich Ihr persönliches Programm zusammen!

Kursort:	Raum 102	Raum 204	Raum 301	Raum 302	Raum 306
09.30 – 10.10	Power Yoga	MBSR	Hatha Yoga	PMR (Progressive Muskelrelaxation)	Bridge
10.20 – 11.00	Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik	MBSR	Yoga Nidra	Autogenes Training	Einblick in die Aromatherapie
11.10 – 11.50	Pilates	Meditation	Yoga für den Rücken	Jin Shin Jyutsu	Bridge
12.00 – 12.40	Qi Gong	Positives Denken	Kinesiologisches Ganzkörpertraining	Tai Chi Chuan	Medizin zum Aufmalen
12.50 – 13.30	Faszien Yoga	Meditation	Jin Shin Jyutsu	Sanftes Pilates	Medizin zum Aufmalen

Infos und Anmeldung auf klubschule.ch/entspannungstag

Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen erholsamen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich Glücksmomente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst.

Klubschule Migros Luzern
Töpferstrasse 3
6004 Luzern
041 418 66 66
klubschule.luzern@migros-luzern.ch

klubschule.ch

