



# RELAX!: der Entspannungsmix (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	Verschiedene westliche und fernöstliche Entspannungstechniken wechseln sich in diesem Kurs ab oder werden passend kombiniert. Verschiedene Übungen aus den Methoden Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Autogenem Training, Feldenkrais, Meditation, Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Mentaltraining werden vorkommen. Entspannung und zeitgleich Abwechslung in einer Kleingruppe garantiert!		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entspannungs- und Konzentrationsübungen</li><li>• Atemübungen</li><li>• Übungen zur Förderung der Beweglichkeit</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie</li><li>• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit</li><li>• Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken in Ihren Alltag zu integrieren und fördern damit Ihre Achtsamkeit</li></ul>		
<b>Datum</b>	19.08.2019 - 21.10.2019 / E_1305512		
<b>Zeit</b>	12:10 - 13:00 h		
<b>Wochentage</b>	Mo		
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 230.00		
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# RELAX!: der Entspannungsmix (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	19.08.2019	12:10 - 13:00
	2 Mo	26.08.2019	12:10 - 13:00
	3 Mo	02.09.2019	12:10 - 13:00
	4 Mo	09.09.2019	12:10 - 13:00
	5 Mo	16.09.2019	12:10 - 13:00
	6 Mo	23.09.2019	12:10 - 13:00
	7 Mo	30.09.2019	12:10 - 13:00
	8 Mo	07.10.2019	12:10 - 13:00
	9 Mo	14.10.2019	12:10 - 13:00
	10 Mo	21.10.2019	12:10 - 13:00

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

[info.we@gmos.ch](mailto:info.we@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

