



Relax! - der Entspannungsmix

Beschreibung	Verschiedene westliche und fernöstliche Entspannungstechniken wechseln sich in diesem Kurs ab oder werden passend kombiniert. Es werden verschiedene Übungen aus den Methoden Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Autogenem Training, Feldenkrais, Meditation, Progressive Muskelrelaxion (PMR) und Mentaltraining vorkommen. Entspannung und zeitgleich Abwechslung garantiert!			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungs- und Konzentrationsübungen• Atemübungen• Übungen zur Förderung der Beweglichkeit			
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit• Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken in Ihren Alltag zu integrieren und fördern damit Ihre Achtsamkeit			
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.			
Datum	07.12.2019 - 18.01.2020 / E_1327772			
Zeit	11:00 - 11:50 h			
Wochentage	Sa			
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 102.50			
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Relax! - der Entspannungsmix

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	07.12.2019	11:00 - 11:50
	2 Sa	14.12.2019	11:00 - 11:50
	3 Sa	21.12.2019	11:00 - 11:50
	4 Sa	11.01.2020	11:00 - 11:50
	5 Sa	18.01.2020	11:00 - 11:50

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

