



Relax! der Entspannungsmix - 1x ausprobieren



Garantierte Durchführung

Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

Inhalt

Verschiedene westliche und fernöstliche Entspannungstechniken wechseln sich im Kurs Relax! - der Entspannungsmix 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!

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Relax! - der Entspannungsmix.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Kurs_Relax!_-_der_Entspannungsmix](#)

Zusatzinfo

Weitere Angebote finden Sie mit dem Suchbegriff "1x ausprobieren". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

26.10.2019 / E_1329799

Zeit

12:00 - 12:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	26.10.2019	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

