



Bridge: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Meditation oder doch lieber das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)? Finden Sie heraus, mit welcher Entspannungstechnik Sie am besten auftanken. Am 21. September 2019 laden wir Sie zum Relaxen ein. Dann heisst es "kostenloser Entspannungstag" an mehr als 30 Standorten. Probieren Sie die verschiedenen stressreduzierenden Methoden aus und finden Sie dank unseren inspirierenden Kursleitenden zu mehr Gleichgewicht.

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.

[Hier](#) finden Sie das detaillierte Programm, damit Sie wissen, wann und wo die verschiedenen Entspannungskurse stattfinden.

Inhalt

Bridge, eines der interessantesten und international bekanntesten Kartenspiele, verspricht viel Spannung. Nebst vier Spielern und 52 Karten erfordert es Teamplay, Taktik und logisches Denken. Die andere Art sich zu entspannen.

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 Bridge.

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Entspannungstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Die Klubschule entspannt die Schweiz". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

21.09.2019 / E_1347315

Zeit

11:10 - 11:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Bridge: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

21.09.2019

11:10 - 11:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

