



RELAX! - der Entspannungsmix: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Meditation oder doch lieber 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 über 35 Standorten in der ganzen Schweiz. Probieren Sie die verschiedenen stressreduzierenden Methoden aus und finden Sie dank unseren inspirierenden Kursleitenden zu mehr Gleichgewicht. Die Gesundheitsinitiative iMpuls und die Klubschule Migros freuen sich auf einen erholsamen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich Glücksmomente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst. 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 garantiert!

Inhalt

- Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- Atemübungen
- Übungen zur Förderung der Beweglichkeit

Voraussetzung

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

Lernziele

- 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

Datum

21.09.2019 / E_1347422

Zeit

09:30 - 10:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

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

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





RELAX! - der Entspannungsmix: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

21.09.2019

09:30 - 10:10

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

