



# Achtsamkeitstraining: 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 iMpus freuen sich auf einen 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

- Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken, Gefühle und des Atems: Body Scan
- Achtsame Körperarbeit: sanfte Dehn- und Yogaübungen
- Achtsamkeitsmeditationen in Ruhe und Bewegung: Verschiedene Sitzmeditationen und Gehmeditationen aus der buddhistischen Vipasana- und Yoga-Tradition

### 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 Achtsamkeitstraining.

### Anschluss-Fortsetzungsangebote

Achtsamkeitstraining

### Zusatzinfo

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

### Datum

21.09.2019 / E\_1348145

### Zeit

12:00 - 12:40 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

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

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

**Klubschule Migros  
Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62  
kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Achtsamkeitstraining: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	21.09.2019	12:00 - 12:40