



# Relax! - der Entspannungsmix

<b>Beschreibung</b>	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!			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entspannungs- und Konzentrationsübungen</li><li>• Atemübungen</li><li>• Übungen zur Förderung der Beweglichkeit</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie Ihre Harmonie</li><li>• Sie vertiefen Ihre Atmung, fördern Ihr Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit</li><li>• Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken in Ihren Alltag zu integrieren und fördern damit Ihre Achtsamkeit</li></ul>			
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>			
<b>Datum</b>	08.10.2019 - 05.11.2019 / E_1350829			
<b>Zeit</b>	09:00 - 09:50 h			
<b>Wochentage</b>	Di			
<b>Dauer</b>	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 102.50			
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Aarau** Tel. +41 58 568 98 00  
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch  
5000 Aarau [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Relax! - der Entspannungsmix

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	08.10.2019	09:00 - 09:50
	2 Di	15.10.2019	09:00 - 09:50
	3 Di	22.10.2019	09:00 - 09:50
	4 Di	29.10.2019	09:00 - 09:50
	5 Di	05.11.2019	09:00 - 09:50

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

