

Frau-Wohl-Sein

Kursreihe für mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden

In unserer schnelllebigen Zeit ist es besonders wichtig, sich im Alltag kleine Inseln zu schaffen, um sich fürsorglich um sich selbst zu kümmern. Dies gilt besonders für uns Frauen.

Durch achtsames und sanftes Bewegen, einfache Kräftigungs- und Wahrnehmungsübungen sowie Atempübungen und Sitzen in der Stille erfahren Sie, wie wenig es für ein gutes Wohlbefinden braucht. Sie erhalten dadurch viele praktisch umsetzbare Tipps für den Alltag.

Mitbringen

Bequeme, bewegungsfreudige Kleidung; Decke oder grosser Schal zum zudecken



Di,
18.30–19.45 Uhr

1 20.9./27.9./4.10.

2 1./8./15.11.

Christine Keiber
Osteopathin und Yogalehrerin

Saal | Sonnegg Höngg
Bauherrenstrasse 53

Für Frauen jeden Alters
Max. 8 Frauen

Kosten
Regulär 75 CHF
Subventioniert 47 CHF

Anmeldung
Für Kurs 1 bis 4.9.
Für Kurs 2 bis 16.10.

www.kk10.ch/atelier, 043 311 40 60
atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch