

Frau-Wohl-Sein

Kursreihe für mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden

In unserer schnelllebigen Zeit ist es besonders wichtig, sich im Alltag kleine Inseln zu schaffen und 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.



Do,
9./16./23.11.
18.30–
19.45 Uhr

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 bis 1.11.

www.kk10.ch/atelier, 043 311 40 60

atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch