

Frau-Wohl-Sein

Kursreihe für mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden

Innehalten, durchatmen, entspannen.
Oft sind es die kleinen, einfachen
Dinge, die uns helfen, uns selbst und
unsere Bedürfnisse wieder bewusster
wahrzunehmen.

Durch achtsames und sanftes
Bewegen, einfache Kräftigungs- und
Wahrnehmungsübungen sowie
Atemerleben 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, Sitzkissen, Decke oder
grosser Schal zum Zudecken.



1 Mi, 18.30–19.45 Uhr
28.2./6.3./13.3.

2 Do, 18.30–19.45 Uhr
13.6./20.6./27.6.

Refresh-Daten

Do, 18.30–19.45 Uhr
18.1. | 8.2. | 11.4. | 2.5.

Christine Keiber

Osteopathin und Yogalehrerin

Saal | Sonnegg Höngg
Bauherrenstrasse 53

Für Frauen jeden Alters | Max. 8

Kosten 3x

Regulär 75 CHF

Subventioniert 47 CHF

Kosten pro Refresh-Abend

Regulär 25 CHF

Subventioniert 16 CHF

Anmeldung

Für Kurs 1 bis 18.2.

Für Kurs 2 bis 5.6.

**Für Refresh-Abend jeweils
mittwochs, eine Woche davor**

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

atelier.kk.zehn@reformiert-zuerich.ch