

## Entspannungskurse 2020 / angeleitete Körpermeditation

### Zeit für sich, Innehalten, eine Pause einlegen, Stress abbauen, zur Ruhe kommen

Die heutige Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen und ihrem schnellen Tempo setzt die meisten von uns unter Druck. Diese Kurse bieten Ihnen den Raum, zu sich zu kommen und Stress abzubauen.

Bei diesen Entspannungskursen handelt es sich um eine angeleitete Körpermeditation, die im Sitzen oder Liegen auf Yogamatten stattfindet. Dank dem Fokus auf dem Spüren verbessert sich die Verbindung zum Körper und das oft überaktive Denken wird weniger. Gegen Ende der Stunde folgen einige einfache Übungen, damit Sie wieder aktiv und präsent den Raum verlassen können.

**Kurse:** **Entspannung über Mittag:** Dienstag, 12.10 – 13.00 Uhr  
(3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12., 22.12.2020)

**Entspannung am Abend:** Donnerstag, 18.00 – 18.50 Uhr  
(5.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2020)

**Ort:** Gubelhangstrasse 6, 8050 Zürich, Praxis B. M. Egli

**Teilnehmer:** bis 6 Personen in einem Raum von 36 m<sup>2</sup>

**Mitnehmen:** nach Bedarf eigenes Tuch zum Bedecken der Yogamatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**Schutzkonzept:** vorhanden

**Kosten:** Fr. 30.- pro Anlass, Barzahlung / Twint

**Leitung:** Brigitte M. Egli

**Kontakt:** Telefon 076 322 78 75, Mail: [bmegli@gmx.net](mailto:bmegli@gmx.net), [www.britte-m-egli.ch](http://www.britte-m-egli.ch)  
Anmeldung bis 24 Stunden vorher erforderlich und ab dann verbindlich