

Entspannung / Achtsamkeit

Innehalten – Entspannen – zur Ruhe kommen - Präsent sein Die Kunst der Entspannung ist lernbar

Das Bedürfnis nach Entspannung ist individuell. Dennoch kennen wir alle Situationen, in denen körperliche, mentale oder psychische Anspannung uns nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. Dies kann negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen haben. Immer wieder die Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, ist lernbar. Der Gewinn sind Ruhe, Präsenz und neue Energie.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, **verschiedene Entspannungs-Methoden** kennen zu lernen und im Alltag damit zu experimentieren.

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastikraum 2. UG
Kurs 1 18.03./25.03./01.04./08.04./15.04.2026
Kurs 2 28.10./04.11./11.11./18.11./25.11.2026

Kurszeiten Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr

Leitung Nicola Ehrli, Dipl. MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin,
Qigong- und Yoga Nidra Kursleiterin

Ausrüstung Bequeme warme Kleidung, ev. eigene Matte, ev. Decke für
Übungen im Liegen

Kosten Mitglieder Fr. 75.- (5x)
Nichtmitglieder Fr. 100.- (5x)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
6.2. // 3.10.26 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

Anmeldung: Entspannung Workshop 2026

Kurs 1 ☐ **18.03. bis 15.04.** (5x)
Kurs 2 ☐ **28.10. bis 25.11.** (5x)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift:

Entspannung / Achtsamkeit

Innehalten – Entspannen – zur Ruhe kommen - Präsent sein Die Kunst der Entspannung ist lernbar

Das Bedürfnis nach Entspannung ist individuell. Dennoch kennen wir alle Situationen, in denen körperliche, mentale oder psychische Anspannung uns nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. Dies kann negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen haben. Immer wieder die Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, ist lernbar. Der Gewinn sind Ruhe, Präsenz und neue Energie.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, **verschiedene Entspannungs-Methoden** kennen zu lernen und im Alltag damit zu experimentieren.

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastikraum 2. UG
Kurs 1 18.03./25.03./01.04./08.04./15.04.2026
Kurs 2 28.10./04.11./11.11./18.11./25.11.2026

Kurszeiten Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr

Leitung Nicola Ehrli, Dipl. MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin,
Qigong- und Yoga Nidra Kursleiterin

Ausrüstung Bequeme warme Kleidung, ev. eigene Matte, ev. Decke für
Übungen im Liegen

Kosten Mitglieder Fr. 75.- (5x)
Nichtmitglieder Fr. 100.- (5x)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
6.2. // 3.10.26 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

Anmeldung: Entspannung Workshop 2026

Kurs 1 ☐ **18.03. bis 15.04.** (5x)
Kurs 2 ☐ **28.10. bis 25.11.** (5x)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift: