



GEMEINSAM ENTSPANNEN

Kostenlose Entspannungskurse vom 21. September 2019



Klubschule Limmatplatz – Gratis Entspannungstag

Stellen Sie sich Ihr persönliches Programm zusammen!

	Raum 406	Raum 407
10.00 – 10.40	Qi Gong	Mentaltraining
11.00 – 11.40	Tai Chi Chuan	Hormon Yoga
12.00 – 12.40	Achtsamkeitstraining	Autogenes Training
13.00 – 13.40	Yoga Einführung	Shiatsu Selbstanwendung

Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen erholsamen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich Glücksmomente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst.

Klubschule Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich
+41 44 278 62 62
Kundenservice-center@gmz.migros.ch

klubschule.ch

