

MINDFUL MOVEMENT



Kraft – Bewegung – Achtsamkeit

Ein Kurs zur Regulation des
Nervensystemes mit dem Nervus Vagus



Du lernst mit bis zu 4 Bällen und einer
Pilatesrolle

- Deine eigenen Grenzen innerhalb der
Übungen zu spüren und diese Grenzen
sanft zu erweitern.
- Deine Kraft der verschiedenen Muskeln
kennen zu lernen und zu verbessern
- Deine Beweglichkeit mit sanften
Dehnungen sinnvoll zu erweitern und
Krämpfen vorzubeugen
- Deine Achtsamkeit für Dich, Deinen
Körper und für Andere zu erfahren und
zu vertiefen
- Stress und Burnout vorzubeugen

Anmeldung und Kursort:

IMMENSIONAL, Eia Escher
in Kooperation mit und in den Räumen der
Yogaschule YOGAWERK
Albisstrasse 33A
8134 Adliswil / Zürich
Tel: 079 291 32 88
mail: eia.escher@hin.ch
www.immensional.ch

Kursleitung:

Eia Escher
Sportphysiotherapeutin
CAS Positive Psychologie

Kosten und Termine:

Schnupperkurs: 25.00 Fr.
Kurs à 10 Stunden 300.00 Fr.
jeweils Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Kurse für Unternehmen bitte auf Anfrage

Wir freuen uns auf Sie!

