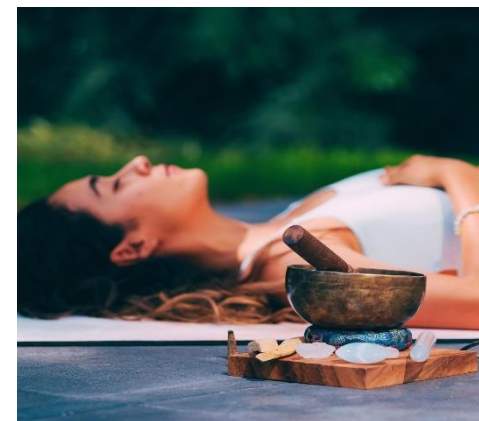


stein
egerta
bildet

stein
egerta



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Entspannungsabend in Eschen

Zeit für mich

Donnerstag, 2. Oktober 2025

Entspannungsabend in Eschen

Beginn/Dauer

Donnerstag, 2. Oktober 2025,
18.30 bis 20.30 Uhr

Ort

Kindergarten Schönbühl, Vereinsraum, Eschen

Referent/in

Salome Bosch (+41 77 995 89 35)

Kosten

CHF 48.-

Mitbringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, evtl. kleines Kissen

Hinweise

Am Mittwoch, 19. November, findet ein weiterer Kurs in Planken statt.

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Sich eine Auszeit vom Alltag gönnen und neue Energie tanken. Mit gezielten Übungen und Techniken aus dem Yoga, der Progressiven Muskelentspannung, Meditation, Klangtherapie etc. lösen die Teilnehmenden unter Anleitung Spannungen und schaffen Raum für Wohlbefinden. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit treten ein.

Inhalt

Die Teilnehmenden erleben die wohltuende Wirkung der progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobson und ausgewählter Hatha Yoga Flows für ein entspannendes Körpergefühl. Mit Atemübungen und einer Erholungsmeditation kehrt Stille im Inneren ein. In Ergänzung dazu wird die beruhigende Kraft von Entspannungsmusik genossen. Gelassenheit und innere Balance sind sofort spürbar und schenken neue Kraft für den Alltag.

Leitung

Salome Bosch ist Yoga- und Meditationslehrerin nach Sivananda Vidya Peetham (Indien).