

**stein  
egerta  
bildet**



07A14 | Gesundheit und Körperarbeit  
📍 Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

# **Meditation und Entspannung**

Montag, 19.10.2026, 19:30 Uhr

Anmeldung



**steinegerta.li**

# Meditation und Entspannung

Für mehr Klarheit und Energie

Montag, 19.10.2026, 19:30–20:30 Uhr



**Anmeldung**  
erforderlich

## Kursziel

Die regelmässige Übung in Meditation und Entspannung erhöht nachweislich die Konzentrationsfähigkeit, Resilienz, Stressbewältigung und emotionale Intelligenz. Die Teilnehmenden lernen Praktiken kennen, die danach auch in den Alltag integriert werden können.

## Inhalt

Gemeinsam praktizieren wir jeweils eine Mischung aus Körperaktivierung, Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken. Diese Kombination hat sich bei uns in der westlichen Kultur besonders bewährt. Der eigene Körper wird wieder intensiver wahrgenommen, innerliche Ruhe kehrt ein und der Geist wird klarer. Anschliessend können wir wieder gestärkt und mit voller Energie im Alltag aktiv sein.

## Leitung

Elias Jehle ist Hochschuldozent für Mindful Leadership sowie Yogalehrer mit über 20 Jahren Meditationserfahrung.

## Beginn

Montag, 19.10.2026, 19:30 bis 20:30 Uhr

## Dauer

4 Montagabende

## Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, Eschen

## Kosten

CHF 88.-

## Leitung

Elias Jehle (+41 77 411 41 15)

## Mitbringen

Bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Decke

## Hinweise

Meditationskissen/-bänkchen werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt

## Organisation

Gemeinde Eschen