



*Innehalten, präsent sein und
ins Jetzt hinein entspannen.
Am Mittwoch um 19.30 Uhr
im Eurofit Schaffhausen.*

Achtsamkeits-Stunde

Mit der heilsamen Kraft der Achtsamkeit neue Möglichkeiten entdecken, um mit Belastungen im Beruf und Alltag besser umzugehen. Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Liegen oder in sanfter Bewegung schulen die Wahrnehmung von Körper und Geist. Das Training fördert die Gesundheit und erhält leistungsfähig.

Info:

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und du bist jederzeit willkommen.
Bitte eine leichte Decke mitnehmen.

Zeit und Angebot:

am Mittwoch von 19.30 - 20.30 Uhr
von September bis April: zweimal im Monat
weitere Informationen: www.eurofit.ch

Ort:

grosser Kursraum im Eurofit, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen

Kursleiterin:

Zara Neukom, zert. MBSR Achtsamkeits-Lehrerin
www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch

Anmeldung:

Bitte direkt im Eurofit anmelden: Tel. 052 620 27 27

Kosten:

25 Fr. Tageseintritt im Eurofit, Zehner- oder Jahresabo. Ein Probetraining ist gratis.
Gerne kannst du auch das weitere Angebot vom Eurofit nutzen und deinen Besuch mit
Fitnessstraining oder Wellness ergänzen. (Am Mittwoch ist Herren-Sauna ab 16.30 Uhr.)

Parken:

Aussenparkplätze und Tiefgarage befinden sich direkt unter dem Fitnesscenter.
Bitte Parkbillet beim Eintrittlösen abgeben, dann erhältst du gratis ein Ausfahrts-Ticket.