



# Körperglück

Atelier für Entspannung

reformierte  
kirche illnau-effretikon



## Stille erleben

Sehnt du dich nach Ruhe und Stille in deinem hektischen Alltag?

Fühlst du dich gestresst oder erschöpft?

Suchst du neue Wege, Gott zu begegnen?

### Achtsamkeitsmeditation erlernen

Erlebe die wohltuende Wirkung der Stille an Körper, Geist und Seele.

In der Kirche Kyburg tauchen wir ein in Themen rund um Achtsamkeit und Meditation. Gemeinsam üben wir uns in Stille. Dabei ist unser Körper ein wunderbarer Wegweiser und Helfer.

### Medizinische Wirkung

- Verbessert die Körperwahrnehmung
- Reduziert Stress, Muskelspannung und Schmerzen
- Wirkt ausgleichend auf die Emotionen
- Fördert guten Schlaf
- Löst innere Anspannung und Unruhe



# Körperglück

Atelier für Entspannung

Die wohltuende Wirkung der Stille an Körper, Geist und Seele erleben.

## Achtsamkeitsmeditation

### Kursangebot

Du erlernst die Achtsamkeitsmeditation sorgfältig und durch eine Fachperson begleitet

Ort: Kirche Kyburg

7 Kursabende à 80 Minuten

23.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06. /  
20.06. / 27.06. / 04.07.

Kurszeit: 19:45 Uhr bis 21:05 Uhr  
Busverbindungen von und nach  
Effretikon sind gewährleistet.

Kosten: CHF 90 statt CHF 280,  
unterstützt durch die Kirche  
Illnau-Effretikon

### Voraussetzungen

Eine Teilnahme an möglichst allen Kursabenden ist stark empfohlen.

Die Bereitschaft, im Alltag die Achtsamkeitsmeditation einzuüben und dafür jeden Tag etwas Zeit einzuplanen.

Bitte warm anziehen,  
die Kirche ist kühl.

### Anmeldung

✉ info@atelier-entspannung.ch  
☎ +41 76 454 03 10



**Susanne John ist Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren und Beraterin für Stress- und Selbstmanagement. Sie begleitet dich als Kursleiterin.**

🌐 [www.atelier-entspannung.ch](http://www.atelier-entspannung.ch)