

stein  
egerta  
bildet

stein  
egerta



---

## Entspannungsabend in Eschen

---

Zeit für mich

**Mittwoch, 12. März 2025**



EDUQUA

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

## Entspannungsabend in Eschen

### Beginn/Dauer

Mittwoch, 12. März 2025  
18.30 bis 20.30 Uhr

### Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum,  
Eschen

### Referent/in

Salome Bosch (+41 77 995 89 35)

### Kosten

CHF 48.-

### Mitbringen

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

### Organisation

Gemeinde Eschen

### Kursziel

Sich eine Auszeit vom Alltag gönnen und neue Energie tanken. Mit gezielten Übungen und Techniken aus 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 in alle ein. Dabei wird die beruhigende Kraft von Entspannungsmusik in 432 Hz Frequenz 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).