

easy.**Erlangen**

**PROGRAMM**  
**2020**  
**Stress Detox**

**Zentrum für Meditation & Yoga**

# 2020 Das Jahr der Entschleunigung

**Wir als easy.Erlangen haben es uns zum Ziel gesetzt, das Jahr 2020 als ein Jahr der Entschleunigung auszurufen.**

Die Bevölkerung (und damit alle Bevölkerungsschichten) sind von dem **Syndrom Dauerstress** und **Burnout** mehr betroffen denn je zuvor. Mit Hilfe der altbewährten Techniken von **Meditation, Yoga** und **Achtsamkeit** stellen wir uns als **easy.Erlangen** der Beschleunigung der Welt entgegen und bieten Euch dazu im Jahr **2020** die ultimativen **Stress Detox** Kurse an.

Dauer	Name Detox-Kurs	Typ
1 Tag	<b>Erlebnis-Tag</b> 6 Stunden Erholung und Entspannung	Meditation & Yoga
3 Tage	<b>Intensiv-WE</b> Intensiv-Kompaktkurs am Wochenende	Meditation & Yoga
4 Wochen	<b>Intensiv-Kurs</b> 4 Wochen Intensivkurs Meditation & Yoga	Meditation & Yoga
Regel- mäßig	<b>Wöchentliche Kurse</b> <b>Meditation &amp; Yoga</b>	Meditation & Yoga

Hast Du noch Fragen bezüglich **Terminen, Preisen** und **Anmeldungen**? Dann wende Dich bitte direkt an unsere Rezeption oder schreibe uns eine Email. Weitere Informationen findest Du ebenfalls auf unserer Homepage **www.easyerlangen.de**.

easy.**Erlangen**  
Hugenottenplatz 4  
D-91054 Erlangen

Tel. +49 (9131) 923-1083  
info@easyerlangen.de  
www.easyerlangen.de

