



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Möhringers Schwarzwaldhotel, Bonndorf D

### Möhringers Schwarzwaldhotel

Rothausstrasse 7

D - 79848 Bonndorf

Tel: ++49 77 03 - 93 21 0

Mail: [info@schwarzwaldhotel.com](mailto:info@schwarzwaldhotel.com)

Webseite: [www.schwarzwaldhotel.com](http://www.schwarzwaldhotel.com)



### Das erwartet dich

- Einführung: Was sind die Fünf »Tibeter®«, was sind sie nicht
- Einüben der Fünf Übungen
- Die Fünf »Tibeter®« und ihre Wirkung auf den Körper
- Geschichte, Philosophie und Geisteshaltung der Fünf »Tibeter®«
- Grundprinzipien der Atmung
- Zusammenhang der Atmung mit den Fünf »Tibetern®«
- Entspannungshaltungen und Gedankenreisen
- Atemmeditationen
- Bewegungspausen
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

### Kursdaten (Freitagabend bis Sonntagmittag)

- 22. - 24. März 2019 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 17. Februar 2019
- 08. - 10. November 2019 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 06. Oktober 2019

### Kurszeiten

- 1. Tag: 19.00 - 20.30 Uhr
- 2. Tag: 09.00 - 17.00 Uhr
- 3. Tag: 08.30 - 12.00 Uhr

### Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

€ 280.- Vollpension für das Hotel exkl. Getränke zu den Mahlzeiten (die Teilnehmenden rechnen die Kosten für das Hotel direkt vor Ort am Abreisetag ab)

### Mitnehmen

Schreibzeug, Socken, Wolldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

### Anmeldung an:

Entspannungswelten

Martin Tschopp

Ochsenriedstrasse 9

CH – 3185 Schmitten

Tel.: ++41 79 636 09 49

Mail: [tibeter@me.com](mailto:tibeter@me.com)