



## **Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende** Hotel Schwarzwald, Freudenstadt

### **Hotel Schwarzwald**

Helene-Frey-Weg 2

D - 72250 Freudenstadt

++49 (0) 7441 939 0

Mail: [info@hotel-schwarzwald-freudenstadt.com](mailto:info@hotel-schwarzwald-freudenstadt.com)

Webseite: [www.hotel-schwarzwald-freudenstadt.com](http://www.hotel-schwarzwald-freudenstadt.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**

- 22./23. Juni 2019 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 19. Mai 2019
- 14./15. Dezember 2019 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 10. November 2019

### **Kurszeiten**

- 1. Tag: 09.30 - 17.00 Uhr
- 2. Tag: 08.30 - 13.00 Uhr

### **Kosten**

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

€ 220.- 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)