



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Idyll, Gais AR

Hotel Idyll

Moser 4

CH - 9056 Gais AR

Tel. ++41 71 793 11 45

Mail: info@idyll-gais.ch

Webseite: www.idyll-gais.ch



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

Kursdatum

23./24. März 2019 / Anmeldung: bis spätestens Sonntag, 17. Februar 2019

Kurszeiten

1. Tag: 09.30 - 17.00 Uhr

2. Tag: 08.30 - 13.00 Uhr

Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 270.- 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