



## **Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende** Bad Ramsach, Läuelfingen BL

### **Bad Ramsach Quellhotel**

Ramsacherstrasse 40  
CH - 4448 Läuelfingen BL  
Tel. ++41 62 285 15 15  
Mail: [hotel@badramsach.ch](mailto:hotel@badramsach.ch)  
Webseite: [www.badramsach.ch](http://www.badramsach.ch)



**BAD RAMSACH QUELLHOTEL**  
durchatmen am Wisenberg

### **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 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)