



Fünf »Tibeter®« Tageskurs

Gesundheitspraxis, Schmitten FR

Gesundheitspraxis, Schmitten FR

Eichenweg 36
CH 3185 Schmitten
Tel. +41 79 636 09 49
tibeter@me.com
www.tschopp-pcm.ch/praxisraum

Inhalte

- Einführung: Was sind die Fünf »Tibeter®«, was sind sie nicht
- Einüben der Bewegungsabläufe
- Die Fünf »Tibeter®« und ihre Wirkung auf den Körper
- Geschichte, Philosophie und Geisteshaltung der Fünf »Tibeter®«
- Grundprinzipien der Atmung und Zusammenhang der Atmung mit den Fünf »Tibetern®«
- Entspannungshaltungen und Gedankenreisen
- Bewegungspausen
- Affirmationen

Kursdaten

- 16. Januar 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 10. Januar 2021
- 27. Februar 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 21. Februar 2021
- 03. April 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 28. März 2021
- 05. Juni 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 30. Mai 2021
- 04. September 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 29. August 2021
- 04. Dezember 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 28. November 2021

Kurszeiten

10.00 - 16.30 Uhr

Kosten

Fr. 240.- (inkl. Unterlagen, Früchte und Getränke im Seminarraum)
Fr. ca. 30.- Mittagessen (wird direkt vor Ort bezahlt)

Mitnehmen

Schreibzeug, Socken, Woldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

Kursort

Gesundheitspraxis, Eichenweg 36, 3185 Schmitten

Kontakt und Anmeldung

Martin Tschopp
Gesundheitspraxis
Eichenweg 36
CH - 3185 Schmitten/FR
++41 79 636 09 49
tibeter@me.com
<http://www.entspannungswelten.ch>