



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Terrassenhof, Bad Wiessee

Hotel Terrassenhof

Adrian-Stoop-Strasse 50
D – 83707 Bad Wiessee
+49 8022 8630
info@terrassenhof.de
www.terrassenhof.de

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

06./07. März 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 17. Januar 2021
27./28. November 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 17. Oktober 2021

Kurszeiten

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

Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen
€ 210.- 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

Kontakt und Anmeldung

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