



## **Fünf »Tibeter«® Entspannungswochenende** Schlossgut Oberambach, Münsing D

### **Schlossgut Oberambach**

D - 82541 Münsing

Telefon +49 (0)8177 9323

Mail: [info@schlossgut.de](mailto:info@schlossgut.de)

Webseite: [www.schlossgut.de](http://www.schlossgut.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

### **Kursdatum**

- 08./09. Mai 2021 / Anmeldung: bis spätestens Sonntag, 28. März 2021

### **Kurszeiten**

1. Tag: 09.30 - 17.00 Uhr

2. Tag: 08.30 - 13.00 Uhr

### **Kosten**

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

€ 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

### **Kontakt und Anmeldung**

Martin Tschopp

Gesundheitspraxis

Eichenweg 36

CH - 3185 Schmitten/FR

++41 79 636 09 49

[tibeter@me.com](mailto:tibeter@me.com)

<http://www.entspannungswelten.ch>