



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hostellerie am Schwarzsee, Plaffeien / FR

Hostellerie am Schwarzsee

Seestrasse 10
1716 Plaffeien
+41 (0)26 412 74 74

info@hostellerieamschwarzsee.ch

www.hostellerieamschwarzsee.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

Kursdaten

24./25. April 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 07. März 2021

26./27. Juni 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 09. Mai 2021

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

Kontakt und Anmeldung

Martin Tschopp

Gesundheitspraxis

Eichenweg 36

CH - 3185 Schmitzen/FR

++41 79 636 09 49

tibeter@me.com

<http://www.entspannungswelten.ch>