



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel edita, Scheidegg /D im Allgäu

Hotel edita

Am Hammerweiher 3
88175 Scheidegg
+49 8381 912320
info@hotel-edita.com
www.hotel-edita.com

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

18./19. September 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 18. Juli 2021

Kurszeiten

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

Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen
€ 230.- 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>