



# Fünf »Tibeter«<sup>®</sup> Erfahrungsworkshop

Gesundheitspraxis, Schmitten FR

## Gesundheitspraxis, Schmitten FR

Eichenweg 36  
CH 3185 Schmitten  
Tel. +41 79 636 09 49  
[tibeter@me.com](mailto:tibeter@me.com)  
[www.tschopp-pcm.ch/praxisraum](http://www.tschopp-pcm.ch/praxisraum)

## Inhalte

- Auffrischen, erneuern und vertiefen der Tibeter-Praxis
- Erfahrungsaustausch über die Wirkungsweise
- Atemübungen
- Affirmationen
- Entspannungshaltungen
- Bewegungspausen
- Chi-Maschine
- Die fünf alternativen Tibeter-Übungen

## Kursdatum

- 13. März 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 07. März 2021
- 19. Juni 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 13. Juni 2021
- 02. Oktober 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 26. September 2021

## Kurszeiten

09.00 – 12.30 Uhr

## Kosten

Fr. 90.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen und Kaffeepause

## Mitnehmen

Schreibzeug, Socken, Wolldecke, 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](mailto:tibeter@me.com)  
<http://www.entspannungswelten.ch>