



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Parkhotel Gunten, Gunten /BE

Parkhotel Gunten

Seestrasse 90

3654 Gunten

+41 33 252 88 52

info@parkhotel-gunten.swiss

www.parkhotel-gunten.swiss

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

11./12. Dezember 2021 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 07. November 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 302.- 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>