



Fünf »Tibeter«® Tageskurs

soul touching, Bahnhofzentrum Düdingen

«Fünf Tibeter» - Tageskurs



„Fünf Tibeter“ Tageskurs mit Martin Tschopp

Die Fünf »Tibeter«® sind eine einfach geniale Kombination von fünf fließenden Bewegungsabläufen. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, Entspannung, Wohlbefinden und Fitness zu finden und so neue Kräfte und Energien zu tanken.

Inhalte des Tageskurses:

- Einführung: Was sind die Fünf »Tibeter«®, was sind sie nicht
- Einüben der Bewegungsabläufe
- Die Fünf »Tibeter«® und ihre Wirkung auf den Körper
- Geschichte, Philosophie und Geisteshaltung der Fünf »Tibeter«®
- Grundprinzipien der Atmung und Zusammenhang der Atmung mit den Fünf »Tibetern«®
- Entspannungshaltungen und Gedankenreisen
- Atemübungen
- Meditationen
- Bewegungspausen

Kursdaten

21. Januar 2023, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 15. Januar 2023
01. April 2023, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 09. April 2023
17. Juni 2023, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 11. Juni 2023
26. September 2023, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 10. September 2023
16. Dezember 2023, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 10. Dezember 2023

Kursort

Der Kursort befindet sich an der Ochsenriedstrasse 9 in Schmitten (Entspannungswelten)

Kosten

CHF 200.- (inkl. Unterlagen, Früchte und Getränke im Seminarraum)
CHF ca. 30.- Mittagessen (wird direkt vor Ort bezahlt)

Mitnehmen

Schreibzeug, Socken, Woldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp
Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmitten/FR
Mobile +41 79 636 09 49
info@entspannungswelten.ch / www.entspannungswelten.ch