



Fünf »Tibeter«[®] Erfahrungsworkshop Gesundheitspraxis, Schmitten

«Fünf Tibeter» Erfahrungsworkshop



„Fünf Tibeter“ Erfahrungswshops 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.

Der Erfahrungsw-Workshop dient dazu, die 5 Übungen aufzufrischen und zu vertiefen. Daneben werden neue Elemente eingeübt, insbesondere auch die alternativen Tibeter-Übungen.

Inhalte der Erfahrungswshops sind:

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

Kursdaten (1/2 Tag)

29. April 2023 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 23. April 2023, oder auf Anfrage
19. August 2023 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 13. August 2023, oder auf Anfrage
04. November 2023 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 29. Oktober 2023, oder auf Anfrage

Kurszeiten

09.00 – 12.30 Uhr

Kosten

CHF 70.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen und Getränke

Mitnehmen

Schreibzeug, Socken, Woldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp, Gesundheitspraxis
Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmitten/FR
Mobile +41 79 636 09 49
E-Mail: tibeter@me.com / www.entspannungswelten.ch