



# Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende

## Hotel Krone, Langenegg/A

### Hotel Krone

Gfäll 107

A - 6941 Langenegg

Tel. ++43 5513 61780

Mail: [info@krone-langenegg.at](mailto:info@krone-langenegg.at)

Webseite: [www.krone-langenegg.at](http://www.krone-langenegg.at)



### 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

24. – 25. Juni 2023 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 07. Mai 2023

### Kurszeiten

1. Tag: 09.30 - 17.00 Uhr

2. Tag: 08.30 - 13.00 Uhr

### Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

€ 210.- 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](mailto:tibeter@me.com)

<http://www.entspannungswelten.ch>