



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: W-as 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

03. Februar 2024, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 25. Januar 2024
04. April 2024, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 24. März 2024
29. Juni 2024, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 16. Juni 2024
28. September 2024, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 8. September 2024
14. Dezember 2024, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 01. Dezember 2024

Kursort

Der Kursort befindet sich im Bahnhofzentrum Düdingen, 3. Stock, soul touching Yoga

Kosten

CHF 220.- (inkl. Unterlagen, Früchte und Getränke im Seminarraum)
CHF ca. 30.- Mittagessen (wird direkt vor Ort bezahlt)

Mitnehmen

Schreibzeug, Socken, Wolldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

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