



# 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

- 01. Februar 2025, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 25. Januar 2025
- 03. Mai 2025, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 26. März 2025
- 24. Mai 2025, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 17. Mai 2025
- 27. September 2025, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 20. September 2025
- 08. November 2025, 10.00 – 16.30 Uhr / Anmeldetermin: 01. November 2025

#### 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 Schmiten/FR  
Mobile +41 79 636 09 49  
[info@entspannungswelten.ch](mailto:info@entspannungswelten.ch) / [www.entspannungswelten.ch](http://www.entspannungswelten.ch)