



Fünf »Tibeter«[®] Erfahrungsworkshop Gesundheitspraxis Entspannungswelten, Schmitten

«Fünf Tibeter» Erfahrungsworkshop



„Fünf Tibeter“[®] Erfahrungs-Workshops 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 Erfahrungs-Workshop dient dazu, die 5 Übungen aufzufrischen und zu vertiefen. Daneben werden neue Elemente eingeübt, insbesondere auch die alternativen Tibeter-Übungen.

Inhalte der Erfahrungsworkshops 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)

01. März 2025, Anmeldung bis spätestens Sonntag, 22. Februar 2025 oder auf Anfrage
20. September 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 13. September 2025 oder auf Anfrage
06. Dezember 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 01. Dezember 2025 oder auf Anfrage

Kurszeiten

09.00 – 12.30 Uhr

Kursort

Gesundheitspraxis Entspannungswelten, Ochsenriedstrasse 9, 3185 Schmitten

Kosten

CHF 80.- 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