FÜNF TIBETER – KÖRPERMEDITATION IM ATEMFLUSS

Die Fünf »Tibeter«® sind

Kurs-angebot

Ein-führungs-kurs

Los geht's!

einfach

Dauern etwa 15 Minuten und sind für Menschen jeden Alters geeignet (keine Vorkenntnisse nötig)

wirkungsvoll

Fördern freien Fluss der Lebensenergie. Tragen zu jugendlicher Vitalität, Kraft und Gesundheit bei.

nährend

Schenken mehr Beweglichkeit, Lebensfreude und Gelassenheit - deine alltägliche Insel zum Energietanken und Wohlfühlen.

Energieritual im Bewegungs- und Atemfluss

Gerne teile ich mit dir die einfachen und wirkungsvollen 5 Übungen als Körpermeditation und Selbsterfahrung. Sie sind für jedes Alter geeignet und haben ihren Ursprung im Yoga.

Kursbestandteile

- Richtiges und selbständiges Praktizieren der Fünf »Tibeter«® als Körpermeditation
- korrekte Atemtechnik
- körperliche und geistige Achtsamkeit
- zugehörige Entspannungshaltungen, Ersatzübungen, Vorübungen
- Ergänzende Atem-Übungen

Ort

Studio movingpeople
Bahnhofstrasse 11, 8360 Eschlikon

Einführungskurs

Lektion 1: Freitag, 07.11.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Lektion 2: Freitag, 21.11.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Lektion 3: Freitag, 12.12.2025 18.30 - 20.00 Uhr

Kosten

CHF 50 für Einführungskurs mit 3 Lektionen

Anmeldung bis 15.10.2025

Anmeldung per E-Mail an
markus.loher@bluewin.ch

17.02.2025/LoM

ZITATE VON KURSTEILNEHMERINNEN UND -TEILNEHMERN

Ich finde die Übungen für mein Wohlbefinden gut. Der Tag startet gut.
(T. aus Eschlikon)

Vielen Dank für Ihr besonderes Engagement. Ich habe viel gelernt und möchte das in meinen Alltag einführen.
(K. aus Sirnach)

Vielen Dank für die tolle Einführung und die Motivation, nun die 5 Tibeter regelmässig in meine Tagesaktivitäten zu integrieren.
(U. aus Wallenwil

Es war eine tolle und angenehme Erfahrung und auch eine "gute" Gruppe.
(E. aus Eschlikon)

Durch das gemeinsame Praktizieren der Elemente mit Korrekturvorschlägen und das Versenden der Übungsleitung gab es viele Möglichkeiten das Gelernte korrekt umzusetzen.
(D. aus Braunau)

Die Lektionen haben mich inspiriert, die 5 Tibeter regelmässig in meinen Alltag einzubauen.
(E. aus Wallenwil)

Vielen Dank, ich empfand diesen Kurs als sehr angenehm.
(M. aus Bronschhofen)

Dank für deinen Einsatz und dass ich dabei sein durfte. Es hat Spass gemacht.
(W. aus Eschlikon)

Es waren lehrreiche Stunden, die mich weitergebracht haben
(R. aus Aadorf)

Da ich regelmässig Yoga und Pilates-Übungen mache, werden die 5 Tibeter als Ergänzung in mein Trainingsprogramm einfliessen.
(S. aus Eschlikon)