

Zur Ruhe kommen...



... mit einem Fünf >>Tibeter<<® YOGA - Tages-Seminar

Fünf für Freude für Vitalität, Ruhe & Gelassenheit

Wer ganz bei sich ist, der kann sich auch nicht verlieren.

So einfach, wie das klingt, ist das noch nie gewesen. Und obwohl wir in einer Zeit leben, in der kaum noch jemand von harter und gefährlicher Arbeit verzehrt wird, nimmt die Erschöpfung immer mehr von unserem Lebensraum ein.

Die Fünf Tibeter helfen, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen und gleichzeitig zu stärken. Die einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufe werden vollständig praktiziert und verbinden sich zu einem Energie- und Fitnessprogramm, das sich, einmal erlernt, einfach in den Tag integrieren lässt.

Ergänzende Entspannungshaltungen und die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung intensivieren die Wirkung, „die Batterien werden wieder aufgeladen“.

In der evidenzbasierten Medizin werden die Fünf Tibeter als Entspannungsübungen geschätzt. Der Ursprung des Programms wird im Yoga gesehen.

Die Fünf Tibeter eignen sich für Menschen jedes Alters.

DAS SEMINAR:

SAMSTAG, den 03.06.17 | 23.09.17 | 02.12.17
von 10 – 17 Uhr

PREIS:

120 € inkl. Mittagssnack, Getränke & Obst

ANMELDUNG:

Hotel Neue Höhe, Klingenberg 11

Tel.: 035202 - 50300 oder

direkt bei Sylvia Puchstein (Seminarleiterin)

Tel.: 0176-39056928, www.sylviapuchstein.de