



Energieübungen nach den 5 Tibetern

Energie – Fitness - Ausgeglichenheit

Wann: Samstag, 25. Mai 2024, 9 – 13 Uhr

Wo: Haus Gutenberg, Balzers

Kursleitung: Margot Sele, 9490 Vaduz, dipl. Pädagogin, Qigong-Kursleiterin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM

Kurskosten: CHF 95.00

Anmeldung: gutenberg@haus-gutenberg.li, Tel +423 388 11 33

Die Fünf Tibeter eignen sich sehr gut als kleines aber wirkungsvolles Fitnessprogramm, das in jedem Alltag Platz hat. Mit fünf rhythmisch ausgeführten Bewegungen versorgen wir unseren Körper mit frischer Energie, aktivieren alle Muskeln, Sehnen und Bänder, aktivieren die Hormonausschüttung des endokrinen Drüsensystems und stärken damit unser Immunsystem. Regelmässig praktiziert fördern die Fünf Tibeter Wohlbefinden, Vitalität und Gelassenheit. Die Übungen eignen sich für alle Altersgruppen, da sie der Fitness und Beweglichkeit des Einzelnen angepasst werden können.

Kurs-Inhalte:

- Einführung in die Fünf Tibeter
- Erlernen und Üben der Originalform sowie der rückschonenden Varianten
- Entspannungssequenzen

Voraussetzungen:

Die Übungen eignen sich für alle Altersgruppen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Kurs-Unterlagen:

Die Teilnehmenden erhalten Kursunterlagen mit ausführlicher Beschreibung der Übungen.

Mitbringen:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe, allenfalls eine Decke



Margot Sele, Pradafant 1, 9490 Vaduz, Tel 00423/232 77 70, www.energy-plus.li