

# Die 5 Tibeter

für mehr Vitalität, Kraft, Beweglichkeit, Zufriedenheit und Lebensfreude

Workshopbeschreibung und Ziele:	<p>Die 5 Tibeter sind einfache Körperübungen, die bei regelmässiger Ausführung Körper und Geist harmonisieren - ein ganzheitliches Energie-Programm für Vitalität, Kraft, Beweglichkeit, Zufriedenheit und Entspannung.</p> <p>Die 5 Tibeter bieten eine Möglichkeit, den Körper wahrzunehmen, mit Energie aufzuladen, in Balance zu bringen - in einem entspannten Körper kann die Atmung und der Geist frei fliessen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☺ wir lernen die korrekte Ausführung der 5 Grundübungen</li><li>☺ wir kennen die energetisierende Wirkungsweise auf Körper, Energiezentren (Chakren) und den gesamten Energiehaushalt</li><li>☺ wir geniessen die wohltuende Wirkung der Übungen mit Vitalisierung und Entspannung</li></ul>
Zielgruppe:	alle sind herzlich willkommen!
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse nötig
Wann:	Samstag 23. Mai 2009 Zeit: 13.00 - 16.00 Uhr andere Daten (auch für Gruppen) auf Anfrage.
Wo:	Schule Chriesiweg Eugen Huber Str. 150 8048 Zürich
Mitnehmen:	bequeme Kleidung (Trainer), warme Socken, Frotteetuch, Wasser
Investition:	90 Fr.
Kursleitung:	Yvonne Eggmann Dipl. EntspannungsCoach Ressourcenmanagement Dipl. Tai Chi/Qi Gong Lehrerin, Expertin Seniorensport
Anmeldung/Infos:	<a href="mailto:y.eggmann@bluewin.ch">y.eggmann@bluewin.ch</a> , 079-387 39 87 <a href="http://www.motionart.ch">www.motionart.ch</a>

Herzlich willkommen - ich freu mi!

Yvonne