

Ganzheitliches Gesundheitsprogramm für zu Hause

## FÜNF »TIBETER«<sup>®</sup> TAGES-WORKSHOP

Samstag, 10. Oktober 2020, 10.00 – 16.30 h



### VITALITÄT, BEWEGLICHKEIT UND LEICHTIGKEIT

Die Fünf »Tibeter«<sup>®</sup> sind ein einfaches Energie- und Fitness-Programm für Körper und Geist. Sie beleben jede Zelle, trainieren Ihre Muskeln und Sehnen und führen zu spürbar mehr Beweglichkeit und Lockerheit. Die Übungen kombinieren fließende Bewegungen mit achtsamer Atmung, fördern den Stoffwechsel und helfen dem Körper bei der Entgiftung und Entschlackung. Sie sind für alle Altersgruppen geeignet und werden in entspannter Atmosphäre unterrichtet. Tagesworkshops dauern von 10.00 – 16.30 Uhr.

#### Grundkurs: 10.10.2020

- Erlernen der Fünf-»Tibeter«<sup>®</sup>-Übungen und Entspannungs-Übungen
- Hintergrund und ganzheitlicher Nutzen / einfache Tipps zur Umsetzung

#### Vertiefung: Termine auf Anfrage

- Verfeinern der Fünf »Tibeter«<sup>®</sup>, erlernen des 6. Tibeters
- Vertiefung der Kernthemen aus dem Grundkurs mit Fokus auf der ganzheitlichen Stärkung des Immunsystems, Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels.
- Ganzheitliche Empfehlungen der Tibetischen Ernährungslehre und Gesundheitspflege

**Kosten:** Ein Tagesworkshop kostet CHF 220.- inkl. Seminar-Unterlagen

**Kurslokal:** Garten-Hotel Promenade, 8200 Schaffhausen

Mindest-Anzahl für Durchführung: 4 TeilnehmerInnen

#### Individuelle Trainings für Gruppen oder Einzelpersonen

Wenn Sie eine neue Trainingsgruppe organisieren möchten oder ein massgeschneidertes Training für sich alleine wünschen, melden Sie sich bitte. Es sind auch andere Termine und Zeiten möglich. Bei einer Gruppe von zehn Personen komme ich gerne auch in Ihre Gegend, um ein Training vor Ort durchzuführen.



#### Marianna Neidhart Ernährungs- und Gesundheits-Coaching

Naturheilpraktikerin Tib. Medizin (Paramed), Dipl. Masseurin Tibetische Massage  
Gesundheits-Yoga-Lehrerin (Lu Jong – Tibetisches Yoga, Fünf »Tibeter«<sup>®</sup>)  
Ich berate Sie gerne und freue mich auf Sie!

**Infos und Anmeldung:**

Tel. 052 620 33 53, [info@tibetmedizin.ch](mailto:info@tibetmedizin.ch), [www.tibetmedizin.ch](http://www.tibetmedizin.ch)