

Shambhala-Pilates

Manuela Flury
Studio für Yoga und Pilates
Industriestrasse 6
4513 Langendorf



Die 5 Tibeter

Durch die Übungen der 5 Tibeter, wird ein ganzheitliches Wohlbefinden erzielt. Es können Blockaden aufgelöst, Energien aufgebaut, Stress vermindert werden und vieles mehr.

Die Tibeter enthalten einfache Übungen aus dem Yoga, die mit dem Atem begleitet werden. Für Alle möglich. Lass dich von der Wirkung überraschen.

Mitnehmen: Schreibzeug, Socken, etwas zu trinken, ein grosses Tuch für die bereits vorhandene Yogamatte oder eine eigene Matte mitnehmen und lockere Kleidung.

Garderobe und Dusche sind vorhanden.

Workshop; Samstag 16. Dezember 2023

- Was sind die 5 Tibeter und einüben der fünf Tibeter
- Die 5 Tibeter und ihre Wirkung auf den Körper
- Geschichte und Philosophie
- Grundprinzipien der Atmung
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen
- Verschiedene Arten von Meditationen und Gedankenreisen

Wann: Samstag 16. Dezember 2023 /Anmeldeschluss: 9. Dezember 2023

Zeit: 09.00- 13.00 Uhr

Kosten: CHF 190.- inkl. Unterlagen

Folgekurs; Sonntag 7. Januar 2024:

Inhalt:

Fragen stellen, optimieren der Tibeter, sowie ein Austausch von Erfahrungen in der Gruppe plus Meditation.

Wann: Sonntag 7. Januar 2024/ Anmeldeschluss: 31. Dezember 2023

Zeit: 10.00- 11.30 Uhr

Kosten: CHF 50.-

Leitung: Manuela Flury

Der Kursbetrag kann per TWINT oder in bar bezahlt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.shambhala-pilates.ch

Kontakt

E-Mail: manuela@shambhala-pilates.ch - **Telefon** 079 326 83 03

E-Mail: carolina@shambhala-pilates.ch - **Telefon** 079 331 45 26

E-Mail: tamara@shambhala-pilates.ch - **Telefon** 076 416 60 13