

Fit durch den Winter
mit dem Bewegungsritual

Die Fünf TIBETER

Samstag, den 18. Februar 2017
von 10:00-16:00 Uhr

im Tagungshaus MIKADO
zum Kennenlernen
& Anwenden

Kursleitung

Christa Casper, Jahrgang 1950
Fünf-TIBETER-Trainerin
Bewegungspädagogin
Ergotherapeutin

Kosten

60,00 € incl. Kaffee & Kuchen

Infos / Anmeldung

Chr. Casper 0160-96511959

M/KADO

Zur Großen Höhe 4
27243 Prinzhöfte- Horstedt
Tel: 04224/95066
Fax: 04224/95067

Email: kontakt@tagungshaus-mikado.de
www.tagungshaus-mikado.de

Fit durch den Winter
mit dem Bewegungsritual

Die Fünf TIBETER

Samstag, den 18. Februar 2017
von 10:00-16:00 Uhr

im Tagungshaus MIKADO
zum Kennenlernen
& Anwenden

Kursleitung

Christa Casper, Jahrgang 1950
Fünf-TIBETER-Trainerin
Bewegungspädagogin
Ergotherapeutin

Kosten

60,00 € incl. Kaffee & Kuchen

Infos / Anmeldung

Chr. Casper 0160-96511959

M/KADO

Zur Großen Höhe 4
27243 Prinzhöfte- Horstedt
Tel: 04224/95066
Fax: 04224/95067

Email: kontakt@tagungshaus-mikado.de
www.tagungshaus-mikado.de

Fit durch den Winter
mit dem Bewegungsritual

Die Fünf TIBETER

Samstag, den 18. Februar 2017
von 10:00-16:00 Uhr

im Tagungshaus MIKADO
zum Kennenlernen
& Anwenden

Kursleitung

Christa Casper, Jahrgang 1950
Fünf-TIBETER-Trainerin
Bewegungspädagogin
Ergotherapeutin

Kosten

60,00 € incl. Kaffee & Kuchen

Infos / Anmeldung

Chr. Casper 0160-96511959

M/KADO

Zur Großen Höhe 4
27243 Prinzhöfte- Horstedt
Tel: 04224/95066
Fax: 04224/95067

Email: kontakt@tagungshaus-mikado.de
www.tagungshaus-mikado.de

Das Bewegungsritual

Die Fünf TIBETER

Die 5 Tibeter sind fünf aufeinander-folgende Yoga-Haltungen, die einen dynamischen Bewegungsablauf bilden.

Das Bewegungsritual wurde vor ca. 60 Jahren in tibetischen Klöstern entdeckt und nach Europa transportiert.

Der Bekanntheitsgrad der 5Tibeter hängt mit der sofortigen Wirkung auf unser Energiesystem zusammen:

Die 7 Hauptenergiezentren (Chakren), die durch die 5-Tibeter-Übungen sanft in Bewegung gebracht werden, stehen in Zusammenhang mit den 7 Hormondrüsen des endokrinen Systems.

Diese wiederum beeinflussen alle wesentlichen Funktionen und wirken somit kräftigend, belebend und **verjüngend** auf Körper, Seele und Geist.

Diese Wirkung, die auch als „Jungbrunnen“ bezeichnet wird, können Menschen jeden Alters und ohne Vorkenntnisse durch tägliches, zehninütiges Üben erfahren. Abgesehen von diesem positiven Effekt stärkt das 5-Tibeter-Ritual auf sanfte Art die Muskeln, das Immunsystem, fördert die Gelenkigkeit, unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel und wirkt somit gewichtsregulierend und entschlackend.

Ein wahrer Energiespender
für jeden Tag!

Das Bewegungsritual

Die Fünf TIBETER

Die 5 Tibeter sind fünf aufeinander-folgende Yoga-Haltungen, die einen dynamischen Bewegungsablauf bilden.

Das Bewegungsritual wurde vor ca. 60 Jahren in tibetischen Klöstern entdeckt und nach Europa transportiert.

Der Bekanntheitsgrad der 5Tibeter hängt mit der sofortigen Wirkung auf unser Energiesystem zusammen:

Die 7 Hauptenergiezentren (Chakren), die durch die 5-Tibeter-Übungen sanft in Bewegung gebracht werden, stehen in Zusammenhang mit den 7 Hormondrüsen des endokrinen Systems.

Diese wiederum beeinflussen alle wesentlichen Funktionen und wirken somit kräftigend, belebend und **verjüngend** auf Körper, Seele und Geist.

Diese Wirkung, die auch als „Jungbrunnen“ bezeichnet wird, können Menschen jeden Alters und ohne Vorkenntnisse durch tägliches, zehninütiges Üben erfahren. Abgesehen von diesem positiven Effekt stärkt das 5-Tibeter-Ritual auf sanfte Art die Muskeln, das Immunsystem, fördert die Gelenkigkeit, unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel und wirkt somit gewichtsregulierend und entschlackend.

Ein wahrer Energiespender
für jeden Tag!

Das Bewegungsritual

Die Fünf TIBETER

Die 5 Tibeter sind fünf aufeinander-folgende Yoga-Haltungen, die einen dynamischen Bewegungsablauf bilden.

Das Bewegungsritual wurde vor ca. 60 Jahren in tibetischen Klöstern entdeckt und nach Europa transportiert.

Der Bekanntheitsgrad der 5Tibeter hängt mit der sofortigen Wirkung auf unser Energiesystem zusammen:

Die 7 Hauptenergiezentren (Chakren), die durch die 5-Tibeter-Übungen sanft in Bewegung gebracht werden, stehen in Zusammenhang mit den 7 Hormondrüsen des endokrinen Systems.

Diese wiederum beeinflussen alle wesentlichen Funktionen und wirken somit kräftigend, belebend und **verjüngend** auf Körper, Seele und Geist.

Diese Wirkung, die auch als „Jungbrunnen“ bezeichnet wird, können Menschen jeden Alters und ohne Vorkenntnisse durch tägliches, zehninütiges Üben erfahren. Abgesehen von diesem positiven Effekt stärkt das 5-Tibeter-Ritual auf sanfte Art die Muskeln, das Immunsystem, fördert die Gelenkigkeit, unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel und wirkt somit gewichtsregulierend und entschlackend.

Ein wahrer Energiespender
für jeden Tag!