ErnteMond

HEIDRUN KUHNE - FÜR FRAUEN IM WANDEL

S O M M E R W O R K S H O P

Fünf »Tibeter«®

-Einfache Übungen aus dem HATHA YOGA-

HAMBURG / BLANKENESE

30. und 31. Juli 2022

www.hk-erntemond.de

www.swastha-bewusst-gesund-sein.de

Die Fünf »Tibeter«® SOMMERWORKSHOP Die Fünf »Tibeter«® sind einfache klassische Hatha-Yoga-Stellungen, mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren sie den „Fluss“ unserer Lebensenergie – die Grundlage von Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig, seelischem Wohlbefinden.
Sie haben trotz ihrer scheinbaren Einfachheit eine allumfassende ganzheitliche Wirkung, die nicht zu unterschätzen ist.
Auf jede Zelle des Körpers, auf jede Sehne, auf jeden Muskel, auf jeden Knochen, auf jedes Organ.

Ziel: **Das umfassende Kennenlernen und Anwenden der Fünf »Tibeter«®**

Datum: **30.7.2022 bis 31.07.2022**
Ort: Blankeneser Landstraße 55a, 22587 Hamburg
Uhrzeit: Samstag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
(Mittagspause von 13.00 bis 14.0 Uhr)
Sonntag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
(Mittagspause von 13.00 bis 14.00 Uhr)

Kein Essen mitbringen, es gibt eine leichte Suppe und kleine Snacks und Tee!!!

**Kursleitung: Heidrun Kuhne * Heilpraktikerin *
Liz. Trainerin Fünf »Tibeter«®**

Der SOMMER Workshop Fünf »Tibeter«® beinhaltet folgende Themen:

Erklärungen zur Geschichte, Entstehung & Philosophie
Anatomie: Körperhaltung, Körper-Durchlässigkeit, Blut- und Energiezirkulation, Wirbelsäulen-Haltung, Ausgangs-, u. Grundposition
Grundkenntnisse des endokrinen Drüsensystems
Landkarte der 7 Chakren und ihre ganzheitliche Wirkung
ausführliches Erklären und Einüben der Bewegungsabläufe
Zeigen und Einüben der Vorübungen, Entspannungshaltungen, Ausgleichspositionen
Atemtechnik, Zwerchfelatmung, Bauchatmung, Vollatmung,
Anwendung der Fünf »Tibeter«®
vertiefende meditative und mentale Übungspraktiken

ANMELDUNG UNTER:
mail@hk-erntemond.de oder 0172-9398700

www.hk-erntemond.de
www.swastha-bewusst-gesund-sein.de