



# FÜNF »TIBETER®«- WOCHENENDEN

05. - 07. Mai 2025

oder

29. September - 01. Oktober 2025

Hotel Ucliva, Waltensburg/Vuorz GR

---

**Lass dich verzaubern von den fantastischen  
Wirkungen auf Körper, Geist und Seele!**

Einführung und Einübung in die Fünf »Tibeter®«! Wir tauchen auch ein in Atemmeditationen sowie therapeutische Meditationen, Bewegungspausen für den Alltag, diverse Übungen nach Liebscher & Bracht, kraftvolle Affirmationen, in die Geheimnisse der Chakras und noch viel mehr!

---

**Informationen & Anmeldung**

[www.entspannungswelten.ch](http://www.entspannungswelten.ch)

oder

[www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch)

**Hotel Ucliva**





# FÜNF »TIBETER®«- WOCHENENDEN

05. - 07. Mai 2025

oder

29. September - 01. Oktober 2025

Hotel Ucliva, Waltensburg/Vuorz GR

Hotel Ucliva



## Inhalte

- Einführung: Was sind die Fünf »Tibeter®«, was sind sie nicht
- Einüben der Fünf Übungen
- Die Fünf »Tibeter®« und ihre Wirkung auf den Körper
- Geschichte, Philosophie und Geisteshaltung der Fünf »Tibeter®«
- Grundprinzipien der Atmung
- Zusammenhang der Atmung mit den Fünf »Tibetern®«
- Entspannungshaltungen und Gedankenreisen
- Atemmeditationen
- Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

## Kosten

CHF 660.00

