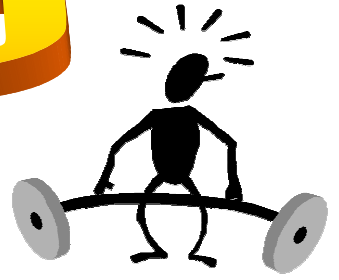


# KURS INFO



## DIE 5 TIBETER



### Special mit Kerstin

am Sonntag 05.02.12

von 15:30 – 17:00 Uhr

**Das Energieprogramm der Fünf Tibeter  
Kraftvolle Übungen für Körper, Geist und Seele**

Energie und Freude im Übermaß - dieser Traum wird Wirklichkeit, wenn wir die unerschöpflichen Quellen unserer inneren Kraft öffnen. Die 5 Tibeter sind 5 zusammengestellte Übungen aus dem Yoga, die eine ganzheitliche Wirkung haben. Die Übungen sind sanft genug, dass sie in jeder Alters- und Leistungsstufe durchgeführt werden können.

#### Physiologische Wirkungen der 5 Tibeter:

- Aktivierung des Körpers
- Verbesserung der Durchblutung
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Dehnung bestimmter Muskelgruppen
- Kapilarisierung in der Muskulatur
- Verbesserung der Verdauung
- Optimierung der Vitalkapazität
- Ökonomisierung und Optimierung des Hormonsystems



**Laßt uns gemeinsam die Wirkung spüren und erleben.**

**Ich freue mich.**

#### Teilnahme-Gebühr für das Special

für Mitglieder: 5,- EUR,  
Nicht-Mitglieder: 15,- EUR

Mindestteilnehmerzahl 5 Pers.  
Anmeldung am Check In.

Die Kurse gem. Kursplan  
finden ebenfalls statt.

**Namastè  
Kerstin**

Dein  Team

