

Therese Toffolon



Fünf << Tibeter[®] >>

... auch schon gehört?
Fünf kraftvolle Übungen für
Körper, Geist und Seele...

Was verbirgt sich hinter den Fünf Tibeter[®]?

Die Fünf Tibeter[®] sind leicht zu erlernende Körperübungen mit Ursprung im Yoga, die von jedem Menschen, egal welchen Alters, durchgeführt werden können.

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die Fünf Tibeter[®] den Fluss unserer Lebensenergie.

Die Fünf Tibeter[®] sind ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele!

Wenn du die Fünf Tibeter[®] regelmässig und richtig anwendest, bleibt die Wirkung nicht aus. Du wirst feststellen, dass du beweglicher wirst, sich deine Muskeln kräftigen, dein Rücken gestärkt und dein Gesamtbefinden positiv beeinflusst wird.

Das Hormon-/Nerven- und Verdauungssystem wird aktiviert und harmonisiert, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Im Alltag verhelfen dir die Fünf Tibeter[®] zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Stress wird abgebaut und du findest neben deiner äusseren auch wieder zu deiner inneren Balance.

www.erinnere-dich.ch

Therese Toffolon ist lizenzierte Fünf Tibeter® - Trainerin. Dank jahrelanger Erfahrung im Unterrichten dieser 5 hervorragenden Körperübungen kann Therese Toffolon auch dir das Geheimnis der Fünf Tibeter® beibringen.

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – das liegt Therese Toffolon am Herzen

Kursangebote:

Fünf Tibeter® - Seminar Level 1:

In diesem Einführungsseminar erlernst du die Grundlagen der Fünf Tibeter® in Theorie und Praxis.

Dank individueller Betreuung kann ich auf jeden Teilnehmer einzeln eingehen. Am Ende von Level 1 kannst du die Fünf Tibeter® bereits selbständig ausführen und gleich anderntags beginnen.

Kurszeiten: jeweils 11:00 - 15.00 Uhr

Kursdaten: siehe Zusatzblatt bzw. Homepage

Kosten: CHF 140.00 (inklusive Skript, Getränke und Snacks)

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen.

Fünf Tibeter® - Seminar Level 2:

Nach 2 - 3 Monaten empfiehlt sich eine Vertiefung und Kontrolle der Übungen, ergänzt mit zusätzlichen Atemübungen, Entspannungstechniken sowie dem 6. Tibeter.

Es besteht Raum für Klärung von Fragen.

Kurszeiten: Sa oder So 11:00 - 14:00 Uhr

Kursdaten: siehe Zusatzblatt bzw. Homepage

Kosten: CHF 90.00

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen. Voraussetzung ist Besuch Seminar Level 1.



Fünf Tibeter® Firmen-Seminare:

Führungskräfte und Mitarbeiter können durch regelmässige Anwendung der Fünf Tibeter® zu besserer Gesundheit und höherer Leistungssteigerung gelangen.

Die Fünf Tibeter® Firmen-Seminare finden bei Ihnen vor Ort in der Firma oder auch in meinen Räumlichkeiten statt. Das Angebot umfasst dasjenige von Fünf Tibeter®-Seminar Level 1. Das Fünf Tibeter®-Seminar Level 2 wird sinnvollerweise zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt.

Termine und Preis nach Absprache.

Fünf Tibeter® Einzel-/ Paarunterricht 2:

Während 90 Minuten erlernst du (erlernt ihr) Theorie und Praxis der Fünf Tibeter®, welche individuell eingeübt werden. Einzel- oder Paarunterricht möglich.

Termine: Nach Vereinbarung

Kosten: CHF 180.00 pro Person (inklusive Skript)

**„Wenn du die Fünf << Tibeter >>® täglich übst,
wirst du stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein
Weiser und geschmeidig wie ein Kind.“**

Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt mittels Anmeldeformular, via Homepage oder per Post. Dein Platz ist erst nach Erhalt des Seminarbeitrages definitiv gebucht.

Bei Annulation bis 21 Tage vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von CHF 50.00 verrechnet. Bei späterem Rücktritt kann das Geld nur zurückerstattet werden, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder ein/e Ersatzteilnehmer/in von dir gestellt wird. Umbuchen ist möglich, eine Umbuchungsgebühr von CHF 50.00 wird jedoch erhoben.

Haftungsausschluss:

Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und ausserhalb der Gruppe und stellt somit Veranstalter und Seminarleiter von allen Haftungsansprüchen frei.

Gesundheitspraxis Therese Toffolon

Schulhüsli

Hanggelerstrasse 5

8330 Hermatswil/Pfäffikon ZH

+41 (0)78 646 65 95

mail@theresetoffolon.ch

skype: therese.toffolon

www. erinnere-dich.ch