

FÜNF TIBETER®-WINTERSPECIAL

Termine: 02.01., 03.01., 04.01., 05.01. und 09.01.2026 jeweils von 17-18 Uhr (eigene Yoga-Matte mitbringen)

Kursbeitrag: € 95,- / Einzeltermine á € 25,- für
Praktizierende möglich

Kursort: Dr. Teichmann Gasse 28, 3400 Klosterneuburg

Anmeldung: 0676 89 88 1663 / brigitte.str@gmx.at

Anmeldeschluss 31.12.2025

Kursleitung: Brigitte Streichsbier,
zertifizierte Fünf Tibeter®-Trainerin

www.entspannung-regeneration.at

Kursinhalt:

Wir erlernen fünf Körperformen, die bei täglicher Praxis Kräftigung und seelische Ausgeglichenheit unterstützen. Einen Schwerpunkt dabei bilden die Atmung als rhythmischer Puls des Lebens und die Aktivierung der Energiezentren im Körper.

