

## Einführung in die „Fünf Tibeter“

- ❖ Die fünf Tibeter sind ein einfaches Energie –und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters.
- ❖ Das Programm hat seinen Ursprung im Yoga. Die fünf Tibeter bestehen aus fünf einzelnen sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die vollständig praktiziert werden wollen.
- ❖ Eine natürliche Haltung und genaue Bewegungsabläufe verhindern mögliche Fehlerquellen.
- ❖ Die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung sowie mit positiven, lichten Gedanken intensivieren die Wirkung.
- ❖ Ergänzende Entspannungshaltungen unterstreichen den Wert des Programms.
- ❖ Die fünf Tibeter sind eine hervorragende Möglichkeit, soziale und emotionale Kompetenz und Intelligenz auf – und auszubauen.
- ❖ Sie erschließen auf natürliche Art und Weise einen Weg zum eigenen Ich, zu Selbstbewusstsein , zur inneren Mitte zu Ruhe und Gelassenheit.

**Leitung: Oliver Hockl, Fünf Tibeter – Trainer**