

Workshop

Die Fünf Tibeter



Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren wir den Fluss unserer Lebensenergie. Die Körper Uebungen sind ein Schlüssel zu mehr Vitalität und Lebensfreude.

Datum / Zeit	Samstag, 21. August 2021 09.00 - ca. 11.00 Uhr
Leitung	Sepp Streb, Bremgarten
Treffpunkt	Turnhalle 4325 Schupfart
Kosten	CHF 15.- / Gäste CHF 20.-
für Interessierte	Blätter mit Anleitung CHF 2.-
Kleidung	bequem (Trainingsanzug, Socken) Matte / Decke
Anmeldung:	bis 05. August an Anni Amsler, 871 02 14 anni.amsler@gmx.ch

