

Shibashi

Meditation in Bewegung



und

Franklin-Methode®

Beweglichkeitstraining

Ort:
fux campagna
Eymatt 15

3930Visp

Leitung:
Benita Truffer



www.shibashi-net.ch

Shibashi

Meditation in Bewegung



und

Franklin-Methode®

Beweglichkeitstraining

Ort:
fux campagna
Eymatt 15

3930Visp

Leitung:
Benita Truffer



www.shibashi-net.ch

Shibashi:

ist eine Form von Tai Ji / Qi Gong, ist Meditation in Bewegung.

Die ruhig fliessenden Bewegungen harmonisieren Körper, Geist und Seele und verhelfen so zu mehr Gelassenheit, ganzheitlichem Heilwerden und innerem Frieden.

Franklin-Methode®

Beweglichkeitstraining mit Hilfe der Vorstellungskraft.

Die Qualität des Denkens beeinflusst das Bewegen.
Die Qualität des Bewegens beeinflusst das Denken.

Aufbau von neuen und ablegen von ungünstigen Bewegungsmustern durch "Neuprogrammierung" mit Hilfe von inneren Bildern.

(nach Franklin)

Kursdaten:

31. Aug 2020
07. Sept. 2020
14. Sept. 2020
21. Sept. 2020
28. Sept. 2020
05. Okt. 2020
26. Okt. 2020
02. Nov. 2020
09. Nov. 2020
16. Nov. 2020
23. Nov. 2020
30. Nov. 2020 (Reserve)

Kurszeit:

18:45 – 19:45 Uhr

Kurskosten:

11 Trainings CHF 200.—
Einzeltraining CHF 20.—

Bekleidung:

nicht einengende Kleider
„Stopper-Socken“ oder
Schuhe mit weichen Sohlen.
Matte oder Decke

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Anmeldung:

Benita Truffer
Bachalteweg 8
3900 Brig
027 923 51 84
079 755 81 87

truffer.benita@valaiscom.ch

Shibashi:

ist eine Form von Tai Ji / Qi Gong, ist Meditation in Bewegung.

Die ruhig fliessenden Bewegungen harmonisieren Körper, Geist und Seele und verhelfen so zu mehr Gelassenheit, ganzheitlichem Heilwerden und innerem Frieden

Franklin-Methode®

Beweglichkeitstraining mit Hilfe der Vorstellungskraft.

Die Qualität des Denkens beeinflusst das Bewegen.
Die Qualität des Bewegens beeinflusst das Denken.

Aufbau von neuen und ablegen von ungünstigen Bewegungsmustern durch "Neuprogrammierung" mit Hilfe von inneren Bildern.

(nach Franklin)

Kursdaten:

31. Aug 2020
07. Sept. 2020
14. Sept. 2020
21. Sept. 2020
28. Sept. 2020
05. Okt. 2020
26. Okt. 2020
02. Nov. 2020
09. Nov. 2020
16. Nov. 2020
23. Nov. 2020
30. Nov. 2020 (Reserve)

Kurszeit:

18:45 – 19:45 Uhr

Kurskosten:

11 Trainings CHF 200.—
Einzeltraining CHF 20.—

Bekleidung:

nicht einengende Kleider
„Stopper-Socken“ oder
Schuhe mit weichen Sohlen.
Matte oder Decke

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Anmeldung:

Benita Truffer
Bachalteweg 8
3900 Brig
027 923 51 84
079 755 81 87

truffer.benita@valaiscom.ch

