



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Möhringers Schwarzwaldhotel, Bonndorf/Schwarz- wald

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

22. – 24. März 2024



„Fünf Tibeter“ Wochenende mit Martin Tschopp

Die Fünf »Tibeter®« sind eine einfach geniale Kombination von fünf fließenden Bewegungsabläufen. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, Entspannung, Wohlbefinden und Fitness zu finden und so neue Kräfte und Energien zu tanken.

Der Kursort befindet sich in Bonndorf, einem schmucken Ort im schönen Schwarzwald. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Möhringers Schwarzwaldhotel statt.

#### Inhalte dieses Wochenendes sind:

- Einführung: Was sind die Fünf »Tibeter®«, was sind sie nicht
- Einüben der Fünf Übungen
- Die Fünf »Tibeter®« und ihre Wirkung auf den Körper
- Geschichte, Philosophie und Geisteshaltung der Fünf »Tibeter®«
- Grundprinzipien der Atmung
- Zusammenhang der Atmung mit den Fünf »Tibeter®«
- Entspannungshaltungen und Gedankenreisen
- Atemmeditationen
- Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

#### Kursdaten (2 Tage)

22. – 24. März 2024 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 11. Februar 2024, oder auf Anfrage

#### Kurszeiten und Kosten „Fünf Tibeter Wochenende“:

1. Tag: 18.00 – 19.30 Uhr
2. Tag: 08.30 – 17.00 Uhr
3. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr

CHF 250.00 für die Kurskosten inkl. Unterlagen

€ 380.00 Vollpension für das Hotel exkl. Getränke zu den Mahlzeiten (die Teilnehmenden rechnen die Kosten für das Hotel direkt vor Ort am Abreisetag ab)

Mitnehmen: Schreibzeug, Socken, Wolldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Möhringers Schwarzwaldhotel, Bonndorf/Schwarz- wald

### Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp, Gesundheitspraxis

Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmitten/FR

Mobile +41 79 636 09 49

E-Mail: [info@entspannungswelten.ch](mailto:info@entspannungswelten.ch) / [www.entspannungswelten.ch](http://www.entspannungswelten.ch)

Die Kursteilnehmer/innen sind gebeten, nach ihrer Anmeldung das Hotel individuell zu buchen.

Bei Interesse am Entspannungswochenende Fünf Tibeter sende uns eine Nachricht mittels Mail: [info@schlossgut.de](mailto:info@schlossgut.de) kontaktiere das Hotel telefonisch: +49 (0)8177 9323

Auf dein Kommen freuen sich,

Die Mitarbeitenden des Möhringers Schwarzwaldhotel!

[www.schwarzwaldhotel.com](http://www.schwarzwaldhotel.com)

### Möhringers Schwarzwaldhotel

Rothausstrasse 7

D-79848 Bonndorf

Telefon 0 77 03/ 93 21-0

[info@schwarzwaldhotel.com](mailto:info@schwarzwaldhotel.com)

