



Fünf »Tibeter«[®] Gesundheitswoche

Planèzes Südfrankreich

21. – 27. April 2024

15. – 21. September 2024



Die Fünf «Tibeter» Yoga Gesundheits- und Entspannungswoche steht ganz im Zeichen der Bewegung, der Stille, der Entspannung, der Meditation und dem Zauber der Natur in und um Planèzes in Südfrankreich.

Martin Tschopp hat sich vor mehr als 20 Jahren zum Fünf «Tibeter»-Trainer ausbilden lassen. Er ist unter anderem auch Herzkohärenz-Coach, Schmerztherapeut nach Liebscher & Bracht, Access Bars[®] und Fussreflexzonen-therapeut, u. a. mehr

Der kleine Ort Planèzes ist eine Ruhe Oase mit einem einzigartigen und weitläufigen Blick in die Natur Südfrankreichs. Die Seminarunterkünfte liegen direkt im Ort selbst.

Auch das Meer ist in weniger als einer Stunde erreichbar und zum Greifen nah! Perfekt für eine Fünf «Tibeter» Yoga Gesundheits- und Entspannungswoche, denn neben dem Programm besteht die Möglichkeit zu Wandern, im nahen Fluss zu schwimmen, ans Meer zu fahren, die Natur zu entdecken oder nichts zu tun ...

Kosten

Unterkunft/pro Zimmer* (Einzelzimmer oder Doppelzimmer) und Verpflegung** CHF 800.00

Kurskosten CHF 400.00/Person

*Unterkunft

Die Unterkunft kann aus drei verschiedenen Häusern gewählt werden:

Ferienhaus Lavende

<https://www.gites-de-france.com/fr/occitanie/pyrenees-orientales/lavande-66g114301>

Ferienhaus Mica

<https://www.gites-de-france.com/fr/occitanie/pyrenees-orientales/mica-66g114302>

Ferienhaus Carignan

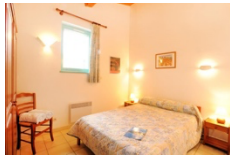
<https://www.gites-de-france.com/fr/occitanie/pyrenees-orientales/carignan-66g114303>

**Verpflegung

Wir kaufen selber ein und kochen gemeinsam!

Lage des Ortes auf Google Map

https://www.google.ch/maps/place/66720+Planèzes,+Frankreich/@42.7593605,2.5153604,11.12z/data=!4m6!3m5!1s0x12b0175e4d3008b9:0x407882116676770!8m2!3d42.766478!4d2.619111!16s%2Fm%2F03h3rt_?hl=de&entry=ttu



Programm

Sonntag

19.00 – 20.00 Uhr / Einführung und 1. Anwendung der Fünf «Tibeter»

Montag

07.30 – 08.00 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Bewegungspausen nach Liebscher & Bracht

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

Dienstag

07.30 – 08.00 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Body Flow

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Chakrameditation

Mittwoch

07.30 – 08.00 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

Donnerstag

07.30 – 08.00 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

17.00 – 18.30 Uhr / Fünf «Tibeter», stille Meditation, Bewegungspausen nach Liebscher & Bracht

Freitag

07.30 – 08.00 Uhr Geführte Meditation

08.15 – 09.15 Uhr/ Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

Samstag

07.30 – 08.00 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Bewegungspausen nach Liebscher & Bracht

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» Entspannungsreise und offene Fragen

Sonntag

Abreise

Kursleitung & Anmeldung

Martin Tschopp, Fünf »Tibeter®«-Trainer

Gesundheitspraxis

Ochsenriedstrasse 9

CH-3185 Schmitten

info@entspannungswelten.ch

Tel. +41 79 636 09 49

www.entspannungswelten.ch (online-Anmeldung)