



Fünf »Tibeter«[®]-Gesundheitswoche

Hotel Goldener Berg, Oberlech in Lech am Arlberg/A

Sonntag, 13. Oktober – Freitag, 18. Oktober 2024



Beweglichkeit von Körper und Geist durch bewusstes Eintauchen ins Sein, um so Bewusstheit und Achtsamkeit auf allen Ebenen in den Alltag zu bringen.

Lerne durch verschiedene Übungen deinen Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und bis ins hohe Alter beweglich zu halten.

Wir erreichen das durch die tibetanischen Übungen der Fünf »Tibeter«[®], durch geführte Meditation und Selbsthypnose, durch Tiefenentspannung, gedankliche Entspannungsreisen, verschiedene Atemtechniken u. a. mehr.

Martin Tschopp hat sich vor mehr als 25 Jahren zum Fünf »Tibeter«[®]-Trainer ausbilden lassen. Er ist unter anderem auch Herzkohärenz-Coach, Inner-Fitness-Trainer, Fussreflexzonen-therapeut, Hypnose-Therapeut und Liebscher & Bracht Schmerztherapeut.

Das Hotel Goldener Berg ist nicht nur eine Ruhe Oase, sondern ein Kraftort, eine Kraftquelle etwas oberhalb von Lech am Arlberg. Im Wellnessbereich erwarten Dich ein wunderschönes Hallenbad. Im Blick: das einzigartige Panorama rund um den Goldenen Berg. Die majestätischen Berggipfel schliessen die Ortschaft Oberlech sanft in ihre Arme, die Alpen bezaubern mit ihrer einmaligen Schönheit. Daneben hat es zudem eine Finnische Sauna, eine Biosauna, ein Dampfbad & ein Tepidarium. Das Hotel bietet weiter ein breites Spektrum an Massagen, Körperbehandlungen und Kosmetik an. Wer seine Muskeln und seine Ausdauer stärken will, kann dies im Fitnessraum praktizieren.

Auch die Berge sind zum Greifen nah! Perfekt für eine Fünf »Tibeter«[®] - Gesundheits- und Entspannungswoche im Hotel Goldener Berg, denn neben dem Programm besteht die Möglichkeit zu Wandern, Rad zu fahren oder die Natur zu entdecken und vieles mehr.

Kosten Hotelunterkunft

Die Unterkunft ist direkt im Hotel Goldener Berg zu buchen! Diverse Zimmerkategorien sind buchbar. Bitte frage direkt im Hotel nach. Lass Dir eine entsprechende Offerte erstellen.

Kosten Fünf »Tibeter«[®] Gesundheitswoche

€ 320.00

Kursleitung Martin Tschopp, Fünf »Tibeter«[®]-Trainer

Anmeldung direkt im Hotel Goldener Berg, Oberlech in Lech am Arlberg



Daneben können die Teilnehmenden bei Martin Tschopp auch Einzelsitzungen Hypnose-therapie, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, Herzkohärenz-Coaching, Autogenes Training, Access Bars und Lebensberatung privat buchen!
Kosten € 120.00 ca. 90'

Programm

Sonntag

18.00 - 19.30 Uhr / Ankommen und Einführung der Fünf »Tibeter«[®]

Montag

08.00 – 08.25 Uhr /Morgenmediation (fakultativ)

08.30 - 09.30 Uhr / Fünf »Tibeter«[®] und Bewegungspausen/ Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht
Anschliessend Frühstück

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf »Tibeter«[®] und Hypnotische Tiefenentspannung

Dienstag

08.00 – 08.25 Uhr /Morgenmediation (fakultativ)

08.30 - 09.30 Uhr / Fünf »Tibeter«[®] und Body Flow

Anschliessend Frühstück

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf »Tibeter«[®] und Chakrameditation

Mittwoch

08.00 – 08.25 Uhr /Morgenmediation (fakultativ)

08.30 - 09.30 Uhr / Fünf »Tibeter«[®] und Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht

Anschliessend Frühstück

10.00 – 11.00 Uhr/ Ernährungstipps vom/von der Küchenchef/Küchenchefin

17.00 – 18.00 Uhr/ Fünf »Tibeter«[®] und Autogenes Training

Donnerstag

08.00 – 08.25 Uhr /Morgenmediation (fakultativ)

08.30 - 09.30 Uhr / Fünf »Tibeter«[®] und Entspannungsreise

Anschliessend Frühstück

17.00 – 18.30 Uhr / Fünf »Tibeter«[®] und Herzmeditation

Freitag

08.00 – 08.25 Uhr /Morgenmediation (fakultativ)

08.30 – 09.30 Uhr/ Fünf »Tibeter«[®] und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Anschliessend Frühstück

17.00 – 18.00 Uhr/ Fünf »Tibeter«[®] und geführte Meditation sowie offene Fragen; Abschluss der Fünf
«Tibeter»[®]-Gesundheitswoche

Auskunft und Anmeldung

Hotel Goldener Berg
Oberlech 117,
6764 Lech am Arlberg/A
T: [+43 \(0\)5583 22050](tel:+430558322050)
E: dp@goldenerberg.at
www.GoldenerBerg.at

Gesundheitspraxis Schmitt
Martin Tschopp
Ochsenriedstrasse 9, CH - 3185 Schmitten/FR
Mobile ++41 79 636 09 49
E-Mail: info@entspannungswelten.ch
Homepage: <http://www.entspannungswelten.ch>