



## Fünf »Tibeter«® Entspannungswochenende Hirschen Landhotel, Oberwolfach im Schwarzwald

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

04. – 06. Oktober 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 Oberwolfach, einem schmucken Ort im schönen Schwarzwald. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hirschen Landhotel 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 »Tibetern«®
- Entspannungshaltungen und Gedankenreisen
- Atemmeditationen
- Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

#### Kursdaten (2 Tage)

04. – 06. Oktober 2024 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 25. August 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 Hirschen Landhotel, Oberwolfach im Schwarzwald

### 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 Hirschen Landhotels!

<https://www.hotel-hirschen-oberwolfach.de>

### Hirschen Landhotel

D-77709 Oberwolfach

Telefon +49 07834-837-0

[info@hotel-hirschen-oberwolfach.ch](mailto:info@hotel-hirschen-oberwolfach.ch)

