



## Fünf »Tibeter«® Entspannungswochenende Hotel edita, Scheidegg /D im Allgäu

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

05. – 07. April 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 Scheidegg, einem schmucken Ort im Allgäu/D. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hotel edita statt.

#### Das erwartet dich

- 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
- Bewegungspausen
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

#### Kursdaten

05. – 07. April 2024 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 03. März 2024

#### Kurszeiten

- 1. Tag: 18.00 – 19.30 Uhr
- 2. Tag: 09.30 - 17.00 Uhr
- 2. Tag: 08.30 - 13.00 Uhr

#### Kosten

CHF 350.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen  
€ 250.- Vollpension für das Hotel exkl. Getränke zu den Mahlzeiten (die Teilnehmenden rechnen die Kosten für das Hotel direkt vor Ort am Abreisetag ab)



## **Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende** Hotel edita, Scheidegg /D im Allgäu

### **Mitnehmen**

Schreibzeug, Socken, Wolldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

### **Kontakt und Anmeldung**

Martin Tschopp, Gesundheitspraxis  
Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmiten/FR  
Mobile +41 79 636 09 49  
E-Mail: [info@entspannungswelten.ch](mailto:info@entspannungswelten.ch)

**Die Kursteilnehmer/innen sind gebeten, nach ihrer Anmeldung bei Entspannungswelten den Aufenthalt im Hotel edita (unter Angabe »Fünf Tibeter« Wochenende mit Martin Tschopp« individuell zu buchen!**

Auf dein Kommen freuen sich,

Das Team des Hotel edita

[www.edita.de](http://www.edita.de)

Hotel edita  
Am Hammerweiher 3  
D – 88175 Scheidegg  
+49 8381 912320  
[info@hotel-edita.com](mailto:info@hotel-edita.com)  
[www.hotel-edita.com](http://www.hotel-edita.com)