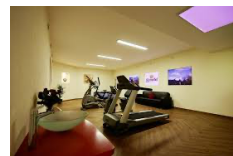




Fünf »Tibeter«[®] & Gesundheitswoche

Hotel Kronenhof in Oberstaufen

10. – 18. April 2021



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

Martin Tschopp hat sich vor mehr als 20 Jahren zum Fünf «Tibeter»-Trainer ausbilden lassen. Er ist unter anderem auch Herzkohärenz-Coach, Inner-Fitness-Trainer sowie Fussreflexzonentherapeut.

Das Hotel Kronenhof ist eine Ruhe Oase mit einem einzigartigen und weitläufigen Garten, der sich von Frühling bis Spätsommer in eine wunderschöne Allgäuer Blumenwiese verwandelt. Zugleich ist das Hotel ganz nah am Ortskern von Oberstaufen gelegen. In wenigen Minuten ist man zu Fuss im Zentrum.

Im Wellnessbereich erwarten Dich ein grosszügiges Hallenbad mit Whirlpool, Sauna, Infrarotkabine und eine grosse Sonne Terrasse mit grossem Garten.

Das Hotel bietet 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» Yoga Gesundheits- und Entspannungswoche, denn neben dem Programm besteht die Möglichkeit zu Wandern, Rad zu fahren oder die Natur zu entdecken.

Darauf können Sie sich freuen

- 8 Übernachtungen in der von Ihnen gewählten Zimmerkategorie
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten bis 10.00 Uhr
- Kulinarisches Abendmenu (4 Abendessen und am Anreisetag am Samstag Suppe + Brotzeit); 3 Abendessen extern; diese sind nicht inklusive und müssen separat bezahlt werden
- Nachmittagstee mit kleinem Gebäck
- Ernährungstipps vom Küchenchef
- Tägliche Fünf «Tibeter» Übungen mit ergänzendem Aktivprogramm im Wellness-Bereich
- Benutzung des Wellness- & Spa-Bereichs
- Freie Fahrt mit dem Regionalbus in der Region

Preis pro Gast:

Standard Einzelzimmer € 1'115.00

Standard Doppelzimmer € 995.00



Wichtige Informationen

Datum	Samstag, 10. April – Sonntag, 18. April 2021
Kursleiter	Martin Tschopp, Fünf »Tibeter®«-Trainer
Anmeldung	Hotel Kronenhof, Oberstaufen
Anmeldetermin	1. April 2021

Programm

Samstag, 10. April 2021

17.00 – 18.00 Uhr / Einführung und 1. Anwendung der Fünf «Tibeter»

Sonntag, 11. April 2021

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Atemmeditation

Montag, 12. April 2021

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Bewegungspausen

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

Dienstag, 13. April 2021

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

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Chakrameditation

Mittwoch, 14. April 2021

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

Donnerstag, 15. April 2021

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

17.00 – 18.30 Uhr / Stille Meditation in der Natur (Spaziergang zum Meditationsplatz)

Freitag, 16. April 2021

08.15 – 09.15 Uhr/ Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

Samstag, 17. April 2021

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und stille Meditation

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

Sonntag, 18. April 2021

Abreise



Zusätzlich

- ✓ 1 Wanderung
- ✓ 1 Informationsveranstaltung über «Gesunde Ernährung» durch die Gastgeberin, Frau Monika Aigner
- ✓ Nutzung des Wellness-Bereiches

Auskunft und Anmeldung

Hotel Kronenhof
Familie Aigner
Bgm.-Hertlein-Strasse 12
D - 87534 Oberstaufen
Tel. ++49 (0)8386 489 0
Mail: info@hotel-kronenhof.de
Webseite: www.hotel-kronenhof.de

Gesundheitspraxis Schmitten
Martin Tschopp
Eichenweg 36, CH - 3185 Schmitten/FR
Mobile ++41 79 636 09 49
E-Mail: tibeter@me.com
Homepage:
<http://www.entspannungswelten.ch>