



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Rischli, Sörenberg LU

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

02. – 03. Juli 2022

26. – 27. November 2022



#### „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 Sörenberg, einem schmucken Ort in der UNESCO Biosphäre Entlebuch. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hotel Rischli 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
- Bewegungspausen
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

#### Kursdaten (2 Tage)

02. – 03. Juli 2022 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 05. Juni 2022, oder auf Anfrage

26. – 27. November 2022 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 09. Oktober 2022, oder auf Anfrage

#### Kurszeiten und Kosten „Fünf Tibeter Wochenende“:

1. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr

2. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 260.- 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, Woldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte



## Fünf » Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Rischli, Sörenberg LU

### Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp, Gesundheitspraxis  
Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmiten/FR  
Mobile +41 79 636 09 49  
E-Mail: [tibeter@me.com](mailto:tibeter@me.com) / [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@hotel-rischli.ch](mailto:info@hotel-rischli.ch) oder kontaktiere das Hotel telefonisch: +41 41 488 12 40.

Auf dein Kommen freuen sich,

Familie Kuster-Wicki & Team

[www.hotel-rischli.ch](http://www.hotel-rischli.ch)

Irène und Willy Kuster-Wicki  
Rischlistrasse 88  
CH - 6174 Sörenberg  
+41 41 488 12 40

