



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Rössli Mogelsberg/SG

«Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

12. – 13. März 2022

20. – 21. August 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 Mogelsberg, einem schmucken Ort im Toggenburg. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hotel Rössli 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)

12. – 13. März 2022 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 06. Februar 2022, oder auf Anfrage

20. – 21. August 2022 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 03. Juli 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 220.- 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 Rössli Mogelsberg/SG

Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp

Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmiten/FR

Mobile +41 (0)79 636 09 49

E-Mail: tibeter@me.com / 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@roessli-mogelsberg.ch oder kontaktiere das Hotel telefonisch: +41 (0)71 374 15 11.

Auf dein Kommen freut sich,

Sabina Bertin & das Rössli-Team

www.roessli-mogelsberg.ch

Hotel Rössli

Dorfstrasse 16

9122 Mogelsberg /SG

+41 (0) 71 374 15 11

