



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Landgasthof Rössle, Todtmoos/D

«Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

05. – 06. 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 Todtmoos, einem schmucken Ort im Schwarzwald/D. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hotel Rössle 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)

05.- 06. November 2022 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 02. 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

€ 250.- 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 Hotel Landgasthof Rössle, Todtmoos/D

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 / 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-roessle.de oder kontaktiere das Hotel telefonisch: +49 07674/90 66-0.

Auf dein Kommen freuen sich,

Familie Maier & Team

www.hotel-roessle.de

Hotel Schwarzwaldgasthof Rößle
Familie Maier
Kapellenweg 2
79682 Todtmoos-Strick
Tel: 07674 / 90 66-0
info@hotel-roessle.de

