



## Fünf »Tibeter«® - Gesundheitswoche Hotel Kronenhof in Oberstaufen

### «Fünf Tibeter» - Gesundheitswoche

19. - 27. März 2022



#### «Fünf Tibeter» Woche 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.**

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 Fussreflexzonen-therapeut.

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 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; 2x Suppe + Brotzeit, 2x vegetarische Halbpension); 4 Abendessen extern; diese sind nicht inklusive und müssen separat bezahlt werden
- Nachmittagstee mit kleinem Gebäck
- 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 («Imberg») € 1'225.00

Standard Doppelzimmer («Imberg») € 1113.0



## Fünf »Tibeter«® - Gesundheitswoche Hotel Kronenhof in Oberstaufen

---

### Wichtige Informationen

Datum	Samstag, 19. März – Sonntag, 27. März 2022
Kursleiter	Martin Tschopp, Fünf »Tibeter«®-Trainer
Anmeldung	Hotel Kronenhof, Oberstaufen
Anmeldetermin	1. März 2022
Mitnehmen	Schreibzeug, Socken, Woldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

### Programm

#### Samstag, 19. März 2022

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

#### Sonntag, 20. März 2022

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Atemmeditation

#### Montag, 21. März 2022

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Bewegungspausen

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

#### Dienstag, 22. März 2022

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

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Chakrameditation

#### Mittwoch, 23. März 2022

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

#### Donnerstag, 24. März 2022

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

17.00 – 18.30 Uhr / bei schönem Wetter "Stille Meditation in der Natur" (Spaziergang zum Meditationsplatz)

#### Freitag, 25. März 2022

08.15 – 09.15 Uhr/ Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

#### Samstag, 26. März 2022

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

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

#### Sonntag, 27. März 2022

Abreise



## Fünf »Tibeter«<sup>®</sup> - Gesundheitswoche Hotel Kronenhof in Oberstaufen

---

### Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp

Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmitten/FR

Mobile +41 (0)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 an der Gesundheitswoche «Fünf Tibeter» sende uns eine Nachricht mittels Mail: [info@hotel-kronenhof.de](mailto:info@hotel-kronenhof.de) oder kontaktiere das Hotel telefonisch: +49 (0)83 86 489 0

Auf dein Kommen freut sich,

Monika Aigner und das Kronenhof-Team

### Hotel Kronenhof

Dorfstrasse 16

Bgm.-Hertlein-Straße 12

87534 Oberstaufen

[www.hotel-kronenhof.de](http://www.hotel-kronenhof.de)

