



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Traube, Braz/Vorarlberg A

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

24. – 25. September 2022  
10. – 11. Dezember 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 Braz, einem schmucken Ort in Vorarlberg. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hotel Traube 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)

24. – 25. September 2022 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 07. August 2022, oder auf Anfrage  
10. – 11. Dezember 2022 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 06. November 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«<sup>®</sup> Entspannungswochenende Hotel Traube, Braz/Vorarlberg A

### Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp, Gesundheitspraxis  
Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmitten/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: [office@traubebraz.at](mailto:office@traubebraz.at) oder kontaktiere das Hotel telefonisch: +43 (0)5552/ 28103.

Auf dein Kommen freuen sich,

Familie Lorünser & Team

**[www.traubebraz.at](http://www.traubebraz.at)**

Traube Braz Alpen Spa  
Familie Lorünser  
Klostertalerstrasse 12  
A – 6751 Braz bei Bludenz  
+43 (0) 5552/28103

