



# Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende

Hotel Ucliva, Waltensburg/Vuorz/CH

## «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

08. – 10. September 2023



### „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 Waltensburg/Vuorz, einem schmucken Bergort im Bündner Oberland. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hotel Ucliva 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 (3 Tage)

08. – 10. September 2023 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 30. Juli 2023

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

1. Tag: 18.00 – 19.30 Uhr

2. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr

3. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 385.- 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 Ucliva, Waltensburg/Vuorz/CH

### 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 via Formular, oder kontaktiere das Hotel direkt: Tel. 081 941 22 42 / Mail: [info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch)

Auf dein Kommen freut sich,

Ursula Wilhelm und das ganze Hotel Ucliva-Team

[www.ucliva.ch](http://www.ucliva.ch)

### Hotel Ucliva

7158 Waltensburg/Vuorz

T. 081 941 22 42

[info@ucliva.ch](mailto:info@ucliva.ch)

