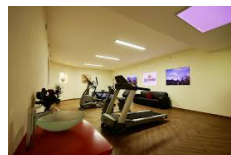




# Fünf »Tibeter«<sup>®</sup> Gesundheitswoche

Hotel Kronenhof in Oberstaufen

Sonntag, 12. November – Samstag, 18. November 2023



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 ganz 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.

## Übernachtung mit Frühstück

- Gesundes, vegetarisches Frühstück mit großer Obstauswahl, Frühstücks-Bowls, frisch zubereiteten Eierspeisen, Allgäuer Bergkäse, hausgemachten Aufstrichen und vielen weiteren regionalen Köstlichkeiten - wochentags auf der Etage an Ihrem Tisch - am Wochenende mit Buffet
- Kronenhof-Inklusivleistungen (u.a. Benutzung des Erholungsbereiches mit großzügigem Schwimmbad, Whirlpool, Infrarotkabine und Sauna; Fitnessraum; Zugang zu belebtem Quellwasser und hauseigenem Kronenhof-Tee; ...)
- Teilnahme am Wochenprogramm (u.a. Ernährungsvorträge von studierter Ernährungswissenschaftlerin; Yoga; Atem- und Entspannungsübungen; geführte Wanderungen; ...)
- Fünf Tibeter-Kurs

## Kosten 12. - 18. November 2023:

*Standard Einzelzimmer* Euro 1'173.50 (1 Person). Im Preis ist die Kursgebühr und die Kurtaxe inkludiert.

*Standard Doppelzimmer "Staufen"* Euro 1.185,50 (pro Person). Im Preis ist die Kursgebühr und die Kurtaxe inkludiert.



Weitere Zimmerkategorien sowie Verpflegungsmöglichkeiten sind gegen Aufpreis buchbar. Bitte fragen Sie direkt im Hotel nach.

**Kursleitung**  
**Anmeldung**

Martin Tschopp, Fünf »Tibeter@«-Trainer  
Hotel Kronenhof, Oberstaufen

## Programm

### Sonntag

19.00 – 20.00 Uhr / Einführung und 1. Anwendung der Fünf «Tibeter»

### Montag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Bewegungspausen nach Liebscher & Bracht

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

### Dienstag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

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

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf «Tibeter» und Chakrameditation

### Mittwoch

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

### Donnerstag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Entspannungsreise

17.00 – 18.30 Uhr / Fünf «Tibeter», stille Meditation, Bewegungspausen nach Liebscher & Bracht

### Freitag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 – 09.15 Uhr/ Fünf «Tibeter» und Herzkohärenzübung

### Samstag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf «Tibeter» und Bewegungspausen nach Liebscher & Bracht

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

### Sonntag

Abreise

## Auskunft und Anmeldung

Hotel Kronenhof  
Familie Monika Aigner  
Bgm.-Hertlein-Strasse 12  
D - 87534 Oberstaufen  
Tel. ++49 (0)8386 489 0  
Mail: [info@hotel-kronenhof.de](mailto:info@hotel-kronenhof.de)  
Webseite: [www.hotel-kronenhof.de](http://www.hotel-kronenhof.de)

Gesundheitspraxis Schmitten  
Martin Tschopp  
Ochsenriedstrasse 9, CH - 3185 Schmitten/FR  
Mobile ++41 79 636 09 49  
E-Mail: [tibeter@me.com](mailto:tibeter@me.com)  
Homepage: <http://www.entspannungswelten.ch>

