



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Sonnenbichl, Fischen-Langenwang im Allgäu

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

25. – 27. April 2025



„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 Fischen-Langenwang, einem schmucken Ort im Allgäu/D. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenende im gemütlichen Hotel Sonnenbichl 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
- Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

#### Kursdaten (3 Tage)

25. – 27. April 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 09. April 2025, oder auf Anfrage

#### Kurszeiten

1. Tag: 18.00 – 19.30 Uhr
2. Tag: 08.30 – 17.00 Uhr
3. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr

#### Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

€ 400.00.- 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 Sonnenbichl, Fischen-Langenwang im Allgäu

### Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp, Gesundheitspraxis

Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmitten/FR

Mobile +41 79 636 09 49

E-Mail: [info@entspannungswelten.ch](mailto:info@entspannungswelten.ch) / [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: [info@schlossgut.de](mailto:info@schlossgut.de) kontaktiere das Hotel telefonisch: +49 (0)8177 9323

Auf dein Kommen freuen sich,

Die Mitarbeitenden des Hotel Sonnenbichl

<https://www.hotel-sonnenbichl.com>

### Hotel Sonnenbichl

Sägestrasse 19, 87538 Fischen-Langenwang

Tel.: [+49 8326 665479617](tel:+498326665479617)

Email: [info@hotel-sonnenbichl.com](mailto:info@hotel-sonnenbichl.com)

