



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Ucliva, Waltensburg/Vuorz/CH

«Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

05.- 07. Mai 2025

01.- 03. September 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 in Waltensburg/Vuorz, einem schmacken 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
- Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

Kursdaten (3 Tage)

05. – 07. Mai 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 30. März 2025

01. – 03. September 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 27. Juli 2025

Kurszeiten

1. Tag: 18.00 – 19.30 Uhr

2. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr

3. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Ucliva, Waltensburg/Vuorz/CH

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 410.- 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, Woldecke, Yoga- oder Gymnastikmatte

Kontakt, Anmeldung und Fragen zum Programm

Martin Tschopp, Gesundheitspraxis

Ochsenriedstrasse 9, CH – 3185 Schmiten/FR

Mobile +41 79 636 09 49

E-Mail: tibeter@me.com / www.entspannungswelten.ch

Bei Interesse am Entspannungswochenende Fünf Tibeter melde Dich online auf meiner Webseite an oder reserviere Deinen Platz direkt im Hotel: Tel. 081 941 22 42 / Mail: info@ucliva.ch

Auf dein Kommen freut sich,

Ursula Wilhelm und das ganze Hotel Ucliva-Team

www.ucliva.ch

Hotel Ucliva

7158 Waltensburg/Vuorz

T. 081 941 22 42

info@ucliva.ch

