



## Fünf »Tibeter«® Entspannungswochenende Hotel Wasserfall, Jaun/FR

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

21. – 23. März 2025

22. – 24. August 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.

Jaun, einziges deutschsprachiges Dorf im welschen Greyerzbezirk, liegt am Fusse der Gastlosenkette und ist in eine intakte Natur eingebettet. Wir Bewohner sind bekannt für unseren urchigen Dialekt und unseren ganz eigenen Charme. Das Hotel Wasserfall spiegelt diesen Charakter und nimmt dich mit in unsere Bergwelt. Komm und lass dich von der Jauner-Welt verzaubern.

#### 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)

21. – 23. März 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 15. Februar 2025

22. – 24. August 2025 /Anmeldung bis spätestens Sonntag, 13. 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 Wasserfall, Jaun/FR

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 280.- 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

### 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](mailto:tibeter@me.com) / [www.entspannungswelten.ch](http://www.entspannungswelten.ch)

Bei Interesse am Entspannungswochenende Fünf Tibeter melde Dich online auf meiner Webseite an oder reserviere Deinen Platz direkt im Hotel Wasserfall: Tel. +41 26 929 82 06/

Mail: [info@hotelwasserfall.ch](mailto:info@hotelwasserfall.ch)

Auf dein Kommen freuen sich,

Antje Buchs und Daniela Mast und das ganze Hotel Wasserfall-Team

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

### Hotel Wasserfall

Hauptstrasse 411

1656 Jaun

+41 26 929 82 06

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



HOTEL  
WASSERFALL 

