



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Haus Gutenberg, Balzers/FL

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

21. – 22. Juni 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.

Noch heute schreiben wir manchen Orten besondere Kräfte zu. Seien es geheimnisvolle Waldlichtungen, aussergewöhnliche Felsformationen oder ein Hügel, der sich majestätisch in der Landschaft erhebt.

Das Bildungs- und Seminarhaus liegt auf dem „guten Berg“. Unterhalb der Burg Gutenberg erbaut, ist es ein Ort, der Kraft ausstrahlt und Menschen zur Ruhe kommen lässt.

#### 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 (2 Tage)

21. – 22. Juni 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 04. Mai 2025

#### Kurszeiten

- 1. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr
- 2. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 320.- Vollpension für das Hotel exkl. Getränke zu den Mahlzeiten (die Teilnehmenden rechnen die Kosten für das Hotel direkt vor Ort am Abreisetag ab)



## Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Haus Gutenberg, Balzers/FL

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](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 Haus Gutenberg: Tel. +423 388 11 33 /

Mail: [gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li)

Auf dein Kommen freut sich,

Bruno Fluder und das ganze Haus Gutenberg-Team

[www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li)

### Haus Gutenberg

Burgweg 8

9496 Balzers/FL

+423 388 11 33

[gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li)



**Haus Gutenberg**

Bildung | Seminare

