



## Fünf »Tibeter«® Entspannungswochenende Hotel Oberstdorf, Oberstdorf im Allgäu

### «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

05. – 06. 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.**

Für ein paar Tage raus aus dem Alltag und rein in die Wellnesswelt! Eingebettet in die herrliche Landschaft der Allgäuer Alpen ist es kein Geheimnis, dass unser Wellnesshotel im Allgäu die perfekten Bedingungen für eine erholsame Auszeit bietet.

#### 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)

05. – 06. April 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 28. Januar 2025

#### Kurszeiten

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

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 360.- 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 Oberstdorf, Oberstdorf 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: [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 Oberstdorf: Tel. +49 8322 94077 333/  
Mail: [tagung@hotel-oberstdorf.de](mailto:tagung@hotel-oberstdorf.de)

Auf dein Kommen freut sich,  
Magdalena Sturm und das ganze Hotel Oberstdorf-Team

<https://www.hotel-oberstdorf.de>

### Hotel Oberstdorf

Reute 20  
D-87561 Oberstdorf  
+49 8322 94077 333  
[tagung@hotel-oberstdorf.de](mailto:tagung@hotel-oberstdorf.de)

