

# Fünf » Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Kemmeribodenbad/BE

# «Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

# 13. - 14. 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.

Wir heissen Sie herzlich willkommen in unserer Heimat. Wir empfinden es als Privileg, dort leben und arbeiten zu dürfen, wo unsere Wurzeln sind und unsere Familie schon vor fünf Generationen den Betrieb aufgebaut hat – in unserer Heimat.

Gast sein ist gut – heimkommen ist besser! Diese Weisheit können alle nachempfinden, die einmal fern der Heimat waren. Wir wünschen uns, dass Sie bei einem Besuch bei uns im Kemmeriboden Bad das Gefühl haben, heimzukommen.

"Wiukomme daheim!"

## 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)

13. – 14. September 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 03. August 2025

#### Kurszeiten

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



# Fünf » Tibeter® « Entspannungswochenende Hotel Kemmeribodenbad/BE

#### Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 330.- Vollpension für das Hotel exkl. Getränke zu den Mahlzeiten und das Abendessen (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 Schmitten/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 Kemmeribodenbad: Tel. +41 034 493 77 77 /

Mail: hotel@kemmeriboden.ch

Auf dein Kommen freuen sich.

Alexandra und Reto Invernizzi und das ganze Hotel Kemmeribodenbad-Team

www.kemmeriboden.ch

#### Hotel Kemmeribodenbad

Kemmeribodenbad 181 6197 Schangnau +41 034 493 77 77

hotel@kemmeriboden.ch











