



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Ochsen, Höfen/Enz D

«Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

06. – 08. Juni 2025

12. – 14. Dezember 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 Geheimtipp für alle Schwarzwaldbesucher. Abseits von Trubel und Menschenmassen kannst du hier in der Idylle den Nördlichen Schwarzwald für dich erleben. Zwischen steilen Waldhängen, wie sie für den Schwarzwald typisch sind, und dem seichten Flusslauf der Enz, bietet dir Höfen eine wohlverdiente Pause vom trubeligen Alltag.

Dieses familiengeführte Hotel aus dem Jahr 1751 bietet Ihnen Zimmer im Landhausstil und einen Innenpool. Es erwartet Sie umgeben vom Schwarzwald im Luftkurort Höfen an der Enz.

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)

06. – 08. Juni 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 27. April 2025

12. – 14. Dezember 2025 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 26. Oktober 2025



Fünf »Tibeter®« Entspannungswochenende Hotel Ochsen, Höfen/Enz D

Kurszeiten 3 Tage

1. Tag: 18.00 – 19.30 Uhr
2. Tag: 08.30 – 17.00 Uhr
3. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr

Kosten

CHF 250.- für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 450.- 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 Ochsen: Tel. +49 7081 791 0 /

Mail: info@ochsen-hoefen.de

Auf dein Kommen freuen sich,

Familie Braune und das ganze Hotel Ochsen-Team

www.ochsen-hoefen.de

Hotel Ochsen Höfen/D

Bahnhofstrasse 2

D-75339 Höfen/Enz

+49 7081 791 0

info@ochsen-hoefen.de

