



Fünf »Tibeter«® Entspannungswochenende Hotel Alpenblick, Fieschertal /VS

«Fünf Tibeter» Entspannungswochenende

15. – 16. April 2023

23. – 24. September 2023



„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 Kursort befindet sich in Fieschertal/VS. Der Kurs, die Übernachtung und Verpflegung findet während des Entspannungswochenendes im gemütlichen Hotel Alpenblick in Fieschertal im schönen Goms, statt.

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
- Bewegungspausen
- Die Chi-Maschine
- Die Energiezentren unseres Körpers (Chakras)
- Affirmationen

Kursdaten (2 Tage)

15. – 16. April 2023 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 05. März 2023

23. – 24. September 2023 / Anmeldung bis spätestens Sonntag, 06. August 2023

Kurszeiten und Kosten „Fünf Tibeter Wochenende“:

1. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr

2. Tag: 08.30 – 13.00 Uhr

CHF 250.00 für die Kurskosten inkl. Unterlagen

CHF 230.00 im EZ-Vollpension für das Hotel exkl. Getränke zu den Mahlzeiten (die Teilnehmenden rechnen die Kosten für das Hotel direkt vor Ort am Abreisetag ab)

CHF 205.00 im DZ-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 Hotel Alpenblick, Fieschertal /VS

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: info@entspannungswelten.ch

Die Kursteilnehmer/innen sind gebeten, nach ihrer Anmeldung bei Entspannungswelten den Aufenthalt im Hotel Alpenblick (unter Angabe »Fünf Tibeter« Wochenende mit Martin Tschopp« individuell zu buchen!

Auf dein Kommen freuen sich,

Das Team des Hotel Alpenblick

www.hotelalpenblick.ch

Aktiv & Genusshotel Alpenblick
Dorfplatz 16
CH-3984 Fieschertal
info@hotelalpenblick.ch
Tel. +41279701660

