



Fünf »Tibeter«[®] Gesundheitswoche

Hotel Kronenhof in Oberstaufen

Sonntag, 07. Juli – Samstag, 14. Juli 2024

Sonntag, 10. November – Samstag, 17. November 2024



Die Fünf »Tibeter«[®] Yoga Gesundheits- und Entspannungswoche steht ganz im Zeichen der Bewegung, der Stille, der Entspannung, der Meditation und dem Zauber der traumhaften Bergwelt in und um Oberstaufen.

Martin Tschopp hat sich vor mehr als 20 Jahren zum Fünf »Tibeter«[®]-Trainer ausbilden lassen. Er ist unter anderem auch Herzkohärenz-Coach, Inner-Fitness-Trainer sowie Fussreflexzonentherapeut.

Das Hotel Kronenhof ist eine Ruhe Oase mit einem einzigartigen und weitläufigen Garten, der sich von Frühling bis Spätsommer in eine wunderschöne Allgäuer Blumenwiese verwandelt. Zugleich ist das Hotel ganz nah am Ortskern von Oberstaufen gelegen. In wenigen Minuten ist man zu Fuss im Zentrum. Im Wellnessbereich erwarten Dich ein grosszügiges Hallenbad mit Whirlpool, Sauna, Infrarotkabine und eine grosse Sonne Terrasse mit grossem Garten.

Das Hotel bietet ein breites Spektrum an Massagen, Körperbehandlungen und Kosmetik an. Wer seine Muskeln und seine Ausdauer stärken will, kann dies im Fitnessraum praktizieren.

Auch die Berge sind zum Greifen nah! Perfekt für eine Fünf »Tibeter«[®] Yoga Gesundheits- und Entspannungswoche, denn neben dem Programm besteht die Möglichkeit zu Wandern, Rad zu fahren oder die Natur zu entdecken.

Kosten Hotelunterkunft

Die Unterkunft ist direkt im Hotel zu buchen! Diverse Zimmerkategorien sowie Verpflegungsmöglichkeiten wie Schrothkur, Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten und Aigners Fasten sind buchbar. Bitte frage direkt im Hotel nach. Lass Dir eine entsprechende Offerte erstellen.

Kosten Fünf »Tibeter«[®] Gesundheitswoche

€ 320.00

Kursleitung Martin Tschopp, Fünf »Tibeter«[®]-Trainer

Anmeldung direkt im Hotel Kronenhof, Oberstaufen

Daneben können die Teilnehmenden bei Martin Tschopp auch Einzelsitzungen in Hypnosetherapie, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, Herzkohärenz-Coaching, Autogenes Training, Access Bars und Lebensberatung privat buchen! Kosten € 120.00 ca. 90'



Programm

Sonntag

19.00 – 20.00 Uhr / Einführung und 1. Anwendung der Fünf »Tibeter«®

Montag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf »Tibeter«® und Faszienyoga nach Liebscher & Bracht

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf »Tibeter«® und Entspannungsreise

Dienstag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf »Tibeter«® und Body Flow

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf »Tibeter«® und Chakrameditation

Mittwoch

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf »Tibeter«® und Herzkohärenzübung

Donnerstag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf »Tibeter«® und Entspannungsreise

17.00 – 18.30 Uhr / Fünf »Tibeter«® stille Meditation, Faszienyoga nach Liebscher & Bracht

Freitag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 – 09.15 Uhr/ Fünf »Tibeter«® und Herzkohärenzübung

Samstag

07.30 – 07.50 Uhr Geführte Meditation

08.15 - 09.15 Uhr / Fünf »Tibeter«® und Faszienyoga nach Liebscher & Bracht

17.00 - 18.00 Uhr / Fünf »Tibeter«® Entspannungsreise und offene Fragen

Sonntag

Abreise

Auskunft

Hotel Kronenhof
Familie Monika Aigner
Bgm.-Hertlein-Strasse 12
D - 87534 Oberstaufen
Tel. ++49 (0)8386 489 0
Mail: info@hotel-kronenhof.de
Webseite: www.hotel-kronenhof.de

Gesundheitspraxis Schmitten
Martin Tschopp
Ochsenriedstrasse 9, CH - 3185 Schmitten/FR
Mobile ++41 79 636 09 49
E-Mail: info@entspannungswelten.ch
Homepage: <http://www.entspannungswelten.ch>