

Loslassen – den Körper spüren – entspannen!



Gesundheits- und Entspannungswoche an der Sonne auf der malerischen Insel Ibiza

Spüren von Energie, Bewegung, Stille, Leichtigkeit und Lebensfreude!

15. – 22. April 2017
und
7. – 14. Oktober 2017

Hacienda Encanto del Rio , Sant Carles del Peralta,
Ibiza/Baleares

Die Entspannungswoche steht ganz im Zeichen der Bewegung,
der Stille, der Entspannung, der Meditation und dem Erleben
des Zaubers dieser magischen Insel!





Im Gleichgewicht bleiben!

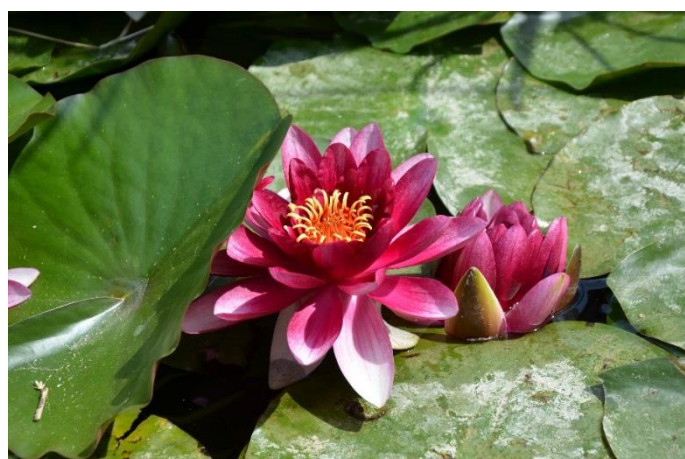
Im Zentrum dieser Entspannungswoche stehen verschiedene Bewegungs- und Entspannungsprogramme wie die Fünf »Tibeter«®, Thai Chi, aber auch stille Meditationen, Atemmeditationen, Wanderungen, Bewegen mit den smoveys, geniessen der Stille, und das Kennlernen der Aura dieser Insel. Alle diese Elemente sollen dazu beitragen den Alltag bewusst hinter sich zu lassen, zu entspannen und Energie zu tanken.



Ibiza – eine Insel mit einer aussergewöhnlichen Energie, mit einem starken Charakter, der den Emotionen Raum gibt. Der Mix aus Tradition, Hippie-Kultur, Naturschönheit und Idylle sind anziehend und geben Lebensfreude, Kraft und Energie. Vielleicht gerade deshalb hat diese Insel immer wieder besondere Menschen angezogen, Menschen wie Dich und mich.

EINE WOCHEN WOHLFÜHLEN UND GENIESSEN FÜR DICH GANZ ALLEIN

Ich lade Dich ein, während einer Woche diese Energie und Kraft der Insel zu erleben, sie zu spüren, Deine Seele baumeln zu lassen, Dich zu bewegen, zu meditieren, zu entspannen, Dich rundum wohl zu fühlen, nichts zu tun, die Insel zu geniessen und zu erleben, loszulassen vom Alltag



In der Ruhe liegt die Kraft!



ABLAUF UND TAGESPROGRAMM

Am 15. April starten wir vor dem Abendessen mit einer Begrüssungs- und "Sich miteinander bekanntmachen" Stunde (um 19.00 Uhr). In dieser Zeit werden auch die übrigen Programmpunkte fixiert. Anschliessend geführte Meditation zur Einstimmung auf die Woche!!

TAGESSTRUKTUR

- 08.00 – 08.30 Meditation
- 08.30 – 09.00 Tee
- 09.00 – 10.30 Fünf »Tibeter®« sowie weitere Entspannungsübungen
- 10.30 – 11.30 Frühstück (Brunch)
Zeit zum selber zu gestalten
- 17.30 – 19.30 Fünf »Tibeter®« sowie weitere Entspannungsübungen
- ab 20.00 Abendessen

→ am Mittwoch ist ein freier Tag!

→ Alle übrigen Aktivitäten wie Wanderungen, Fussreflexzonenmassage, [Fusspflege](#), [Nagelpflege](#), Thai Chi, [smoveys](#), [Wimpernverlängerung](#) werden am Vortag abgesprochen.

MATERIAL

Für das Praktizieren der Fünf »Tibeter®« und der verschiedenen Entspannungsübungen brauchst Du eine Yogamatte, leichte Kleidung, eine Decke, wollende Socken und Schreibmaterial. Sitzkissen stehen zur Verfügung.



Entspannung ist wie ein Streicheln der Seele!



KUR SINHALTE

- Die Fünf »Tibeter®«, was sind sie nicht
- Atmung: Zusammenhang der Atmung mit Entspannung
- Einführung in die Energiezentren des Körpers (Chakras)
- Chakrameditationen
- Spannungshaltungen für den Alltag
- Entspannungsreisen
- Atemmeditationen
- Thai Chi
- Bewegungspausen (Bodyflow)
- Affirmationen für Körper und Geist
- Chi-Maschine
- Training mit smovey's (nach Absprache)
- Wanderungen (nach Absprache)
- 1 Fussreflexzonenmassage (im Preis inbegriffen)
- Fusspflege, Nagelpflege und -design, Wimpernverlängerung auf Wunsch durch Kathrin Mena Vazquez, ärztl. geprüfte Fusspflegerin (wird zusätzlich berechnet): <http://fusspflege-ibiza.es/index.html>

VERANSTALTUNGSORT

Hacienda Encanto del Rio
Heinz und Daniela Hermann
Apartado 197
07850 San Carlos, Ibiza
Tel: +34 971 33 50 34, Fax: +34 971 33 51 52
info@encantodelrio.com





Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele!



ANGEBOT HACIENDA ENCANTO / PREISE

Die Übernachtung kostet pro Apartment /Zimmer/Wohnung und Nacht inkl. Frühstück. Da auf der Hacienda Encanto del Rio nur wenige Einzelzimmer bereit stehen wird empfohlen, sich eine Wohnung zu teilen. Die Reservation der Wohnungen und Zimmer muss von den Kursteilnehmenden selber vorgenommen werden.

Unterkunft Appartement Einzelbelegung

Rubi, Verde, Lemon
Total 3 Personen
€ 160,- pro Tag / pro Appartement

Unterkunft Appartement Doppelbelegung

Coral, Cristal, Esmeralda, Alcazar
Total 8 Personen
€ 200,- pro Tag / pro Appartement

Unterkunft Zimmer mit Appartement Einzelbelegung

Arcano 2 Personen / Himalaya 3
Personen / Villa 3 Personen
Total 8 Personen
€ 130,- pro Tag / pro Zimmer

Unterkunft Zimmer in Appartement Doppelbelegung

Arcano 4 Personen / Himalaya 6
Personen / Villa 4-6 Personen
Total 14/16 Personen
€ 130,- pro Tag / pro Zimmer

Wohnungsbeschreibung

Studio Rubi, Verde, Lemon	28 m2, Wohnschlafraum, Bad, Terrasse
Suite Coral, Cristal	38 m2, Wohnzimmer/Schlafzimmer, Bad, Terrasse
G-Suite Arcano	70 m2, 2 Schlafzimmer eines mit Bad ensuite, Wohnzimmer, Bad, Terrasse
Residenz Himalaya	113 m2, 3 Schlafzimmer, eines mit Bad ensuite, Wohnzimmer, 2 Terrassen
Villa Esplendor	3 Schlafzimmer, davon eines offen, 2 Bäder, Wohnzimmer, 2 Terrassen



Mögliche Anzahl Einzelbelegung Maximal 14 Personen

Mögliche Anzahl Einzel- und Doppelbelegung Maximal 22 Personen

Alle Einheiten haben eine Küche, einen Safe, SAT-TV, Haartrockner, Aircondition-Heizung, Telefon, Bettwäschewechsel alle 3-4 Tage, Frotteewäsche nach Bedarf sowie tägliche Reinigung ausser Sonntag. Die Halbpension je Person kostet ca. € 26,-/Tag und beinhaltet eine feine Auswahl aus den Vorschlägen für das 3-Gang Menü am Abend.

Energie und Lebensfreude tanken!



LEISTUNGEN DER KURSLEITUNG

- Begrüssung und Kennenlernen am ersten Tag mit einer Atemmeditation
- Fünf »Tibeter®« sowie weitere Bewegungsprogramme; der Mittwoch bleibt nach der Morgenstunde zur freien Verfügung
- Tägliche Meditationen
- 1 Fussreflexzonenmassage pro Teilnehmerin/Teilnehmer
- 2 Wanderungen
- [smoveys](#)
- "Begleitung" über den Tag, ausgenommen meine festen Pausen, um in meiner Kraft zu bleiben!
- Persönliches Feedback zum Abschluss der Gesundheits- und Entspannungswoche

TEILNAHMEGEBÜHR

€ 750,- zzgl. Reise & zgl. Hotel. (siehe Angebot Hacienda Encanto del Rio in Sant Carles de Peralta, Ibiza). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (12 Plätze). Die Teilnahme erfolgt in der Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen.

In diesem Preis nicht inbegriffen sind die Reise, individuelle Ausgaben, Fuss- und Nagelbehandlungen sowie Wimpernverlängerungen, Souvenirs usw.

ANREISE nach Ibiza / RÜCKREISE

Für die Anreise und Rückreise muss selbst gesorgt werden. Flüge werden im Frühjahr und im Herbst über Palma de Mallorca geleitet. Das Umsteigen ist unkompliziert. Die Hacienda Encanto del Rio ist ca. 35 km vom Flughafen Ibiza entfernt, so dass Sie die Hacienda Encanto del Rio am Einfachsten mit dem Taxi erreichen. Falls Sie die Woche über mobil sein und die Insel erkunden wollen, bietet sich ein Mietwagen an (ab ca. € 80,- die Woche). Eine online-Reservation vorab empfiehlt sich sehr. Für Fragen stehe ich sehr gerne zur Verfügung: Telefon +41 79 636 09 49 oder über E-Mail: tibeter@me.com



Leichtigkeit im Sein!



ANFAHRTSBESCHREIBUNG ZUM HOTEL

Fahren Sie vom Flughafen Ibiza Stadt (Eivissa) auf der Schnellstraße E-20 in Richtung Santa Eularia (Richtung Nordosten ca. 22km). Durchqueren Sie Santa Eularia, entweder auf der Dorfstraße oder über die Umgehungsstraße im Norden des Dorfes (ca. 2km). Nach weiteren ca. 6km erreichen Sie das Dorf San Carles (auch San Carlos). Nach der S-Kurve* im Dorf biegen Sie scharf links ab und folgen der Straße auf eine leichte Anhöhe hinauf. *Achtung: Fahren Sie im Dorf bitte äusserst langsam, die Linkskurve nach der Bar Anita ist sehr unübersichtlich. Nach der Anhöhe senkt sich die Straße wieder und bereits nach ca. 50 Metern erreichen Sie die Abzweigung links in Richtung Cala St. Vincent (Wegweiser beachten). Folgen Sie der Straße, der PM-810, für ca. 3km. Wenn Sie an der Abzweigung «Platja de s'Aqua blanca», rechts hinunter zum Strand Agua blanca vorbeifahren, sind Sie nur noch ca. 300 Meter von der Abzweigung Ihres Feriendomizils entfernt. Bleiben Sie weiter auf der Hauptstraße. Nach rund 300 Metern erreichen Sie die Einfahrt links zur Hacienda Encanto del Rio.

KURSANMELDUNGEN

Anmeldungen erfolgen an tibeter@me.com (das Anmeldeformular finden Sie auf dem Internet unter: www.entspannungswelten.ch)

ES GILT ZUDEM

- Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden (Reisekostenannulation, Kranken- und Unfallversicherung, usw.)
- Zahlungsbedingungen für die Gesundheits- und Entspannungswoche: Deine Anmeldung wird erst mit der Einzahlung des Kursbetrages definitiv und mit Deinem Platz reserviert.
- Rückerstattung im Verhinderungsfall:
 - bis 2 Monate vor der Reise die vollen, schon bezahlten Kosten
 - bis 1 Monat vor der Reise 50 % der schon bezahlten Kosten

Martin Tschopp ■ Ochsenriedstrasse 9 ■ CH-3185 Schmiten ■ Tel. 026 496 13 62 ■ Mobile 079 636 09 49
E-Mail: martin-tschopp@bluewin.ch ■ Website: www.entspannungswelten.ch

- bis 2 Wochen vor der Reise 25 % der schon bezahlten Kosten
- danach keine Rückerstattung

RESERVATION DER ZIMMER AUF DER HACIENDA ENCANTO DEL RIO

Heinz und Daniela Hermann, Apartado 197, 07850 San Carlos, Ibiza
 Tel: +34 971 33 50 34, Fax: +34 971 33 51 52, info@encantodelrio.com

Wichtig: Reservation der Zimmer auf der Hacienda Encanto del Rio nehmen Sie bitte selber vor!

Detaillierte Informationen finden Sie auf dem Internet: www.entspannungswelten.ch oder verlangen Sie die Papier-Dokumentation!



Martin Tschopp
 Ochsenriedstrasse 9, CH- 3185 Schmitten
 Tel. ++41 79 636 09 49
 E-M@il: martin-tschopp@bluewin.ch

Curriculum Vitae - Kurzform

- Medizinstudium
- Sekundarlehrerstudium
- Zertifikatslehrgang zum Fünf »Tibeter«[®]-Trainer und Mitglied des Europäischen Dachverbandes
- Mediator mit Universitätsdiplom
- CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement
- inner-Fitness-Trainer[®]
- Process Communication Management (PCM)-Trainer[®]
- Fussreflexzonenmassage (FussPLUS-Methode)
- EFT (Emotion Freedom Therapie) Level I und II

Martin

ANMELDUNG

zur Gesundheits- und Entspannungswoche auf Ibiza
15. – 22. April 2017

Name:
Vorname:
Adresse:
PLZ, Ort:
Telefon:
Mail:
Geburtsdatum:

Gesundheitliche Einschränkungen / Allergien / spezielle Ernährung?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich habe die Kursausschreibung gelesen und freue mich auf die kraftvolle und entspannende Woche auf Ibiza. Ich erkläre mich mit den oben festgelegten Bedingungen einverstanden.

Ort und Datum:

Unterschrift: