



DER ALPINE  
KRAFTPLATZ



Alpenrose



COOON

# Atme tiefer - lebe intensiver

MIT MAG. ANDREA STRÜBL



Frau Mag. Andrea Strübl, beruflich im Gesundheitswesen tätig, ist eine ausgebildete Atem- & Entspannungstrainerin und hat darin ihre Leidenschaft gefunden. Es folgten weitere Ausbildungen im Bereich Klangmassage, Meditation und Achtsamkeit. Ihre Philosophie basiert auf drei Säulen für mehr Lebensfreude: Atem, Bewegung und Stille.

*“Das Besondere am bewussten Atem ist, dass wir ihn immer dabei haben und jederzeit anwenden können.”*

MAG. ANDREA STRÜBL

## Meditative Techniken für mehr Entspannung im Alltag

### ATME, DU LEBST

Atmen ist ein unbewusster Vorgang, hat aber einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmung. Wer in Stresssituationen die richtige Atemtechnik kennt, kann auf ganz natürliche Weise runterfahren. Bei diesem Workshop wird durch Bewegung und Entspannung der Körper für eine tiefe Atmung vorbereitet und in der anschließenden Tiefenentspannung kann alles Alte und Verbrauchte losgelassen werden.

Dienstag und Donnerstag von 11 - 13 Uhr

€ 60,- p.p.

### WOCHENENDPROGRAMM: ENTSPANN DICH

Am Wochenende beschäftigen Sie sich eingehender mit Atemarbeit, Entspannung und Erholung und tauchen tiefer in Ihre inneren Welten ein. In diesen zwei Tagen gelingt es Ihnen bereits sehr gut den Alltag hinter sich zu lassen und durch bestimmte Atemtechniken, Bewegung und Meditation weite innere Reisen zu erleben, dabei ganz ins Hier und Jetzt zu kommen und neue Kraft aus sich selbst zu schöpfen.

Freitag und Samstag jeweils von 15.30 - 17.30 Uhr

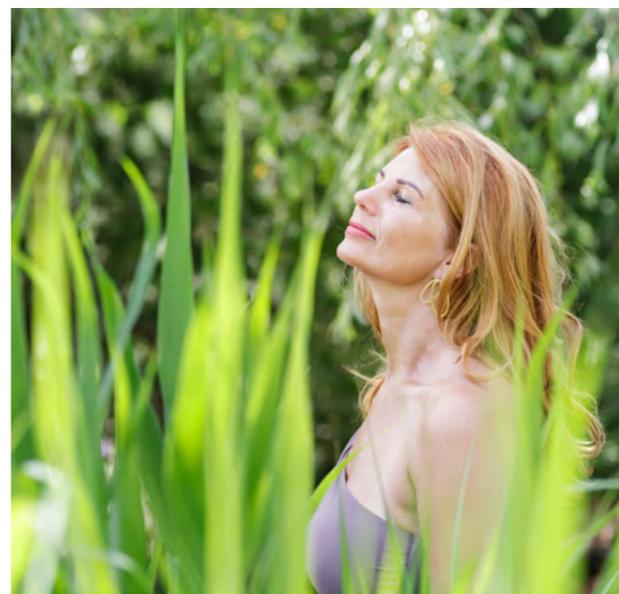
€ 120,- p.p.  
exkl. Aufenthalt

### KALTWASSER ALS IMMUNBOOSTER

Bereits Pfarrer Kneipp wusste um die heilsame Kraft der Kaltwasseranwendungen. Durch eine spezielle Atemtechnik nehmen Sie die explosive Wirkung der Kälte ganz neu wahr und genießen Ihre Kaltwassererfahrung als innere Belebung und als lange anhaltendes Gefühl der Freiheit. Erfahren Sie, was diese extreme Körpererfahrung mental bei Ihnen auslöst – und wie Ihr Immunsystem durch diesen “Push” auf Hochtouren arbeitet. Ungeahnte Entspannung und ein freier Kopf ohne Gedanken warten als Belohnung auf Sie. Seien Sie mutig, springen Sie über Ihren Schatten und erleben Sie das Besondere!

Dienstag und Donnerstag von 8 - 10 Uhr

€ 60,- p.p.



Der Alpine Kraftplatz, Mühlthalweg 10, 6212 Maurach am Achensee, Austria  
T +43 (0)5243 5293-0, info@alpenrose.at, www.alpenrose.at