



DER ALPINE  
KRAFTPLATZ



Alpenrose



# Die eigene Mitte finden

MIT MANUELA JACOB



06.05. – 09.05.20 | 21.06. – 28.06.20 | 30.08. – 05.09.20

20.09. – 27.09.20 | 24.10. – 31.10.20 | 22.11. – 28.11.20

16.12. – 19.12.20 | 20.12. – 24.12.20

*Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin. Begrenzte Teilnehmerzahl!*

Bringen Sie Ihre Lebensenergie wieder zum Fließen und sorgen Sie nachhaltig für einen ganzheitlichen Gesundheitseffekt in Körper, Geist und Seele. Manuela Jacob, Energietherapeutin, Ayurvedapraktikerin, Gesundheitstrainerin und Qigong-Lehrerin, zeigt Ihnen mit einfachen Qigong-Bewegungsfolgen, wie Sie Ihren Körper entspannen, Ihren Geist zur Ruhe bringen und Stress dauerhaft abbauen können.

## Qigong-Detox-Woche

Ballast und Alltagsstress loswerden, Erholung für Körper und Geist! Reinigung durch richtige Ernährung. Nicht nur der Körper soll von Giften und Schlacken befreit werden, sondern auch der Geist. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, frei zu werden und wieder aufzublühen!

## Shaolin-Qigong-Woche

Shaolin-Mönche erreichen nahezu Übermenschliches: mit reiner Willenskraft und eiserner Disziplin. Sobald Körper und Geist im Einklang sind, werden schwierige Aufgaben spielend einfach. Manuela Jacob zeigt Ihnen in der Shaolin-Woche, wie Sie mit kraftvollen Shaolin-Qigong-Übungen Ihr Leben mit Leichtigkeit meistern.

## Balance your Life

Die vier Elemente, Feuer, Wasser, Erde und Luft sind die Basis allen Seins und sie spiegeln sich in der Natur so wie in uns wider. Für unser Wohlbefinden im Körper und Geist bedarf es des Gleichgewichts dieser Kräfte sowie der Balance der Gegensätze von Yin und Yang.

## QIWO – fernöstliche Entspannung

QIWO kombiniert fernöstliche Methoden wie Qigong, Yoga und Kampfsportelemente miteinander und beruht auf der Theorie der entgegengesetzten und dennoch voneinander abhängigen Kräfte Yin (aktiv) und Yang (passiv) sowie auf der Theorie der fünf Lebenselemente.



## Yoga fürs Leben

05.04. – 09.04.20 | 07.06. – 11.06.20

06.09. – 10.09.20 | 01.11. – 05.11.20 | 06.12. – 10.12.20

Alice Guldenbrein verbindet als Diplom-Physiotherapeutin ihr Wissen aus dem medizinischen Bereich mit der alten Lehre des Yoga. Yoga dient der Stressreduktion, verbessert gesundheitliche Einschränkungen und steigert nachweislich die Lebensqualität. Zweimal täglich zeigt Ihnen Alice ihren Schlüssel zu Gesundheit und Glück, natürlich kostenlos für Sie als Gast!

UNSER  
TIPP