



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Manuela Jacob

Programm 2022

Qi Wo-Energie Workout

Verschiedene Trainings für Yin und Yang Balance, Energie und Entspannung für den ganzen Körper.

20.03. – 26.03.2022

Detox Woche

Übungen aus der fernöstlichen Tradition zur Reinigung und Entgiftung für Körper und Geist.

23.01. – 29.01.2022

CHI Woche

Kraftvolle aber auch entspannende Übungen für Körper und Geist.

04.09. – 10.09.2022

Meditationswoche

Ruhe für Körper und Geist doch meditative Übungen und Meditationen.

11.12. – 17.12.2022

Balance your life

Übungen und Vorträge über die vier Elemente für mehr Gleichgewicht in unserem Körper wie unserem Leben.

24.04. – 30.04.2022

Shaolin Woche

Traditionelle Shaolin Übungen für mehr innere Kraft und Stärke.

20.11. – 26.11.2022

Yin & Yang Woche für Kinder und Erwachsene!

Yoga, Qi Gong und fließende Körperübungen für mehr Energie und Balance.

10.07. – 16.07.2022

Programm - exklusiv für unsere Gäste



Manuela Xinaya Jacob:
Qi Gong Lehrer, Mental und Entspannungstrainer, Massage und Energietherapeutin.



DER ALPINE
KRAFTPLATZ



ALPENROSE
COCOON