



DER ALPINE
KRAFTPLATZ



Alpenrose®



Mental Health

Mit Achtsamkeits- und Besinnungs-
übungen die eigene Mitte finden

Mit Manuela Jacob Gesundheits- und Mentalexpertin

Die **mentale Kraft**, unser Geist, wird immer mehr gefordert, in der schnelllebigen Zeit und der digitalen Welt zurechtzukommen. Der Geist lenkt unseren Körper – unsere **Gesundheit** hängt mit einem **gesunden Geist** zusammen. Durch die täglichen Anforderungen entsteht Stress und dieser beeinträchtigt unser ganzes System.



Manuela Jacob, Energietherapeutin, Ayurveda-praktikerin, 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.

Die Kursteilnahme ist für unsere Gäste kostenlos! Jeweils 60 min vormittags und nachmittags (MO-FR).

UNSER
TIPP



14.04. – 20.04.24 · 26.05. – 01.06.24

07.07. – 13.07.24 · 11.08. – 17.08.24

15.09. – 21.09.24 · 20.10. – 27.10.24

17.11. – 23.11.24

Qiwo-Energie-Workout

Kombiniert fernöstliche Methoden wie Qigong, Yoga und Kampfsportelemente miteinander und beruht auf der Theorie der entgegengesetzten und dennoch voneinander abhängigen Kräfte Yin & Yang sowie der fünf Lebenselemente.

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!



Balance your Life

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