



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Alles im Fluss – Gesundheitswochen

MIT MANUELA JACOB



19.12. – 25.12.25 | 25.01. – 31.01.26

22.02. – 28.02.26 | 22.03. – 28.03.26

03.05. – 08.05.26

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 Energie- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Körper lockern, Ihren Geist zur Ruhe bringen und Stress dauerhaft abbauen können.

Nähere Infos unter www.sinchi-akademie.com



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

UNSER
TIPP

Mental-Balance-Woche

MENTALE KLARHEIT, RESILIENZ
UND INNERE BALANCE

Mit gezielten **Atem- und Bewegungsübungen, mentalem Training** und **Achtsamkeitsimpulsen** begleitet Sie Manuela Jacob auf Ihrem Weg zu innerer Ruhe und mentaler Stärke. Erleben Sie tägliche Einheiten am Vormittag und Nachmittag, die Körper und Geist harmonisieren und Stress nachhaltig lösen.

QIWO – fernöstliche Entspannung

ENERGIEAUFBAU, BEWEGLICHKEIT
UND GELASSENHEIT

Qiwo verbindet die Kraft von Yin und Yang und schafft so ein harmonisches Gleichgewicht in Körper und Geist. Durch eine einzigartige Mischung aus **Qigong, Sinchi, Atemübungen** und **Entspannungstechniken** bieten wir Ihnen eine ganzheitliche Erfahrung.

Shaolin-Qigong-Woche

VITALITÄT, FOKUS UND MENTALE STÄRKE

Inspiriert von der **fernöstlichen Shaolin-Lehre** stärkt diese Woche Ihre körperliche Kraft und mentale Zentrierung. Durch dynamische **Qigong-Bewegungen, Atemlenkung** und **Meditation** finden Sie Ihre Balance zwischen Fokus und Entspannung.



Qigong-Detoxwoche

REINIGUNG. ENERGIE. REGENERATION.

Diese Woche unterstützt Sie dabei, Körper und Geist von Ballast zu befreien und neue Kraft zu schöpfen. Durch spezielle **Qigong-Übungen, Atemtraining** und **fernöstliche Entspannungstechniken** wird der Energiefluss aktiviert und die Regeneration auf allen Ebenen gefördert.



www.alpenrose.at