



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](http://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

ENERGIAUFBAU, 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.

