DER ALPINE KRAFTPLATZ

Die eigene Mitte finden

Meditationswoche

MIT MANUELA JACOB

In der Meditationswoche mit unserer einfühlsamen **Qigong-Lehrerin Manuela Jacob** erwartet Sie eine ganz besondere Reise zu sich selbst. Qigong – die jahrtausendealte chinesische Kunst der Lebenspflege – verbindet **fließende Bewegungen, bewusste Atmung** und **meditative Achtsamkeit.** Die Übungen wirken beruhigend, stärkend und ausgleichend – sie fördern den **Energiefluss** und aktivieren Ihre natürlichen **Selbstheilungskräfte.** Ob Sie Stress abbauen, Ihre Resilienz stärken oder einfach mehr innere Gelassenheit finden möchten: Diese Woche schenkt Ihnen Raum für Veränderung – sanft, kraftvoll und nachhaltig.



UNSER TIPP

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

Nähere Programminfos erhalten Sie auf unserer Homepage unter **www.alpenrose.at**

22.11. – 28.11.26 • 20.12. – 25.12.26
17.01. – 22.01.27 • 07.03. – 13.03.27
04.04. – 10.04.27 • 16.05. – 22.05.27
04.07. – 10.07.27 • 15.08. – 21.08.27
12.09. – 18.09.27 • 24.10. – 30.10.27
14.11. – 20.11.27 • 19.12. – 24.12.27

DREI THEMATISCHE QIGONG-WOCHEN ZUR AUSWAHL:

Finden Sie zurück zu Ihrer inneren Mitte – mit der Kraft achtsamer Bewegungen und der Ruhe des fernöstlichen Wissens.

Qigong-Detox-Woche

Loslassen, was belastet. Innehalten, durchatmen, aufblühen. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte – körperlich und emotional.

Shaolin-Qigong-Woche

Treten Sie ein in die Welt der Shaolin-Mönche. Kraftvolle, zentrierende Übungen und uraltes Wissen schenken neue Klarheit und innere Stärke.

QIWO – fernöstliche Entspannung

Ein harmonischer Mix aus Qigong, Yoga und Kampfsport-Elementen. Spüren Sie, wie sich körperliche Stabilität und seelische Ruhe wieder ausbalancieren.

Yogapavillon am Seerosenteich

NEU ab Dez. 2026!

Der Alpine Kraftplatz, Mühltalweg 10, 6212 Maurach am Achensee, Austria
T +43 (0)5243 5293-0, info@alpenrose.at, www.alpenrose.at