



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

03.05. – 08.05.26 • 07.06. – 12.06.26

05.07. – 10.07.26 • 09.08. – 14.08.26

18.10. – 23.10.26 • 22.11. – 27.11.26

20.12. – 25.12.26

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 Herbst
2026!