Das i-Tüpfelchen

für Ihr Seminar

Mehr als tagen – exclusive Angebote mit dem Gesundheits-Kick für Sie!

„Die Natur ist die beste Apotheke“, das wusste schon Sebastian Kneipp. Mit unseren besonderen Gesundheits-Modulen vereinen wir die wirkungsvolle Kraft der fünf Säulen der Original-Kneipp-Therapie mit besonderen Momenten in der Natur, die unter die Haut gehen.

HOTEL ALPENBLICK
★★★Superior
Ein Hotel der Kolping-Gruppe

» Die fünf Elemente nach Sebastian Kneipp

Die 5 Säulen für Ihr Wohlbefinden

» Wasser

Ob in Bädern, Dämpfen oder Wechselgüssen: abwechselnde Kälte- und Wärmereize wirken stimulierend auf Haut, Blutgefäße, Nerven und innere Organe. Sie lösen dabei positive Reaktionen des Körpers aus, verbessern die Durchblutung und härten ab.

» Heilkräuter

Heilmittel auf pflanzlicher Basis sind ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Gesundheitsphilosophie von Pfarrer Kneipp. Heilkräuter gewonnen aus dem Schatz der Natur, schenken uns ätherische Öle, Mineralstoffe, Vitamine und vieles mehr.

» Bewegung

Regelmäßige Aktivität ohne übertriebenen Leistungsanspruch sind die Grundlagen dieser Therapie. Art und Dauer der körperlichen Aktivität werden ganz individuell festgelegt, da die Kneipp'sche Therapie keine Ge- oder Verbote kennt, sondern nur Anregungen.

» Ernährung

Einfach ausgewogen soll es sein! Naturbelassen und trotzdem besonders schmackhaft und reich an Vitaminen und Spurenelementen. Viel frisches Obst, Gemüse, Rohkost, Salat, Milch und Vollkornprodukte sorgen für ein neues Wohlbefinden.

» Balance

Mit der Ordnungstherapie will Pfarrer Kneipp uns Menschen deutlich machen, wie wichtig ein natürlicher Lebensrhythmus für das Wohlbefinden von Körper und Seele ist. Denn er war überzeugt, dass für die Gesundheit an Leib und Seele ein geordneter, stabiler Lebenswandel unentbehrlich ist.

Ihre Frische-Kicks

Dauer 10 Minuten – **kostenlos**

Barfuß im Gras –
der pure Energiekick für den Tag

Genießen Sie das Tautreten im Park und tanken Sie Kraft für den ganzen Tag. Kleine Schritte mit großer Wirkung! Diese Kneipp´sche Anwendung wirkt auf Ihren ganzen Organismus

- stärkt das Immunsystem
- hilft gegen Kopfschmerzen
- kräftigt die Fußmuskulatur
- massiert die Fußreflexzonen
- dient dem Stressabbau

Wann: Dienstag und Donnerstag
um 7:45 Uhr
Treffpunkt: Pavillion
Weitere Termine gerne nach Absprache

Kneipp´scher Espresso –
erfrischendes Armbad

Das prickelnde Armbad wirkt durchblutungsfördernd, erfrischt den Geist, regt den Stoffwechsel an und stärkt gleichzeitig die Abwehrkräfte. Optimal für einen frischen Start in den Nachmittag, aber auch bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit.

Wann: Montag und Mittwoch
um 13:45 Uhr
Treffpunkt: Wasserbecken
vor den Seminarräumen
Weitere Termine gerne nach Absprache

Das perfekte i– Tüpfelchen für Ihr Seminar **zum Ausgleich**

Ihre Pausenfrische

Dauer 30 Minuten – Kosten pro Gruppe 95,- €
Teilnehmerzahl 5 – 20 Personen
größere Gruppen nach Absprache gerne möglich

Rückenfit

kleine Übungen – große Wirkung

Spezielle Mobilisierungs- und Dehnübungen bringen Körper und Geist wieder in Schwung. Bewusst die Wirbelsäule aufrichten und die Bandscheiben entlasten! Mit Tipps und Übungen für den Berufsalltag.

Wann: ideal um 11:30 Uhr oder ab 17:00 Uhr
oder zur passenden Zeit für Ihre Tagung

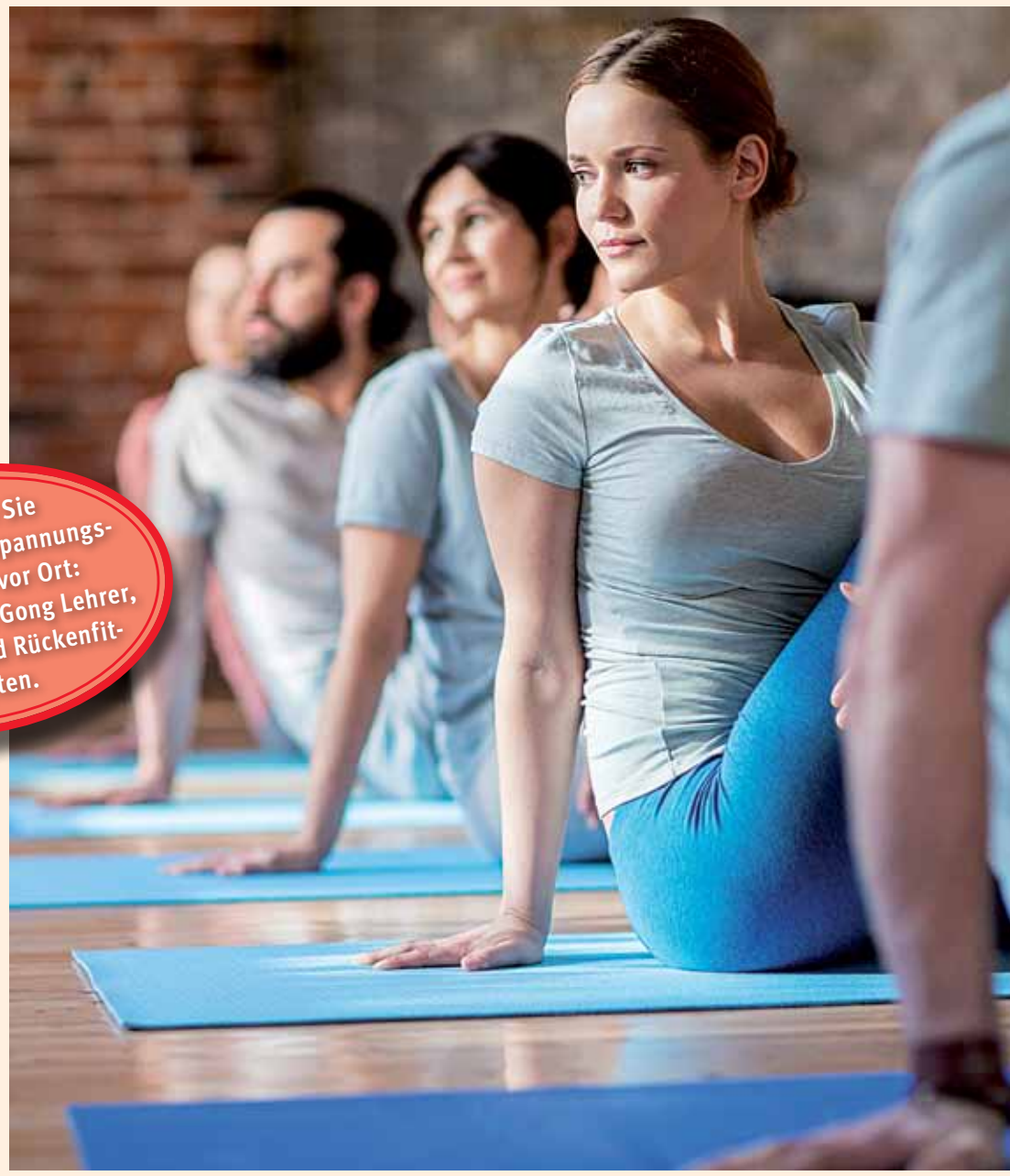
Qi Gong –

bewegte Entspannung

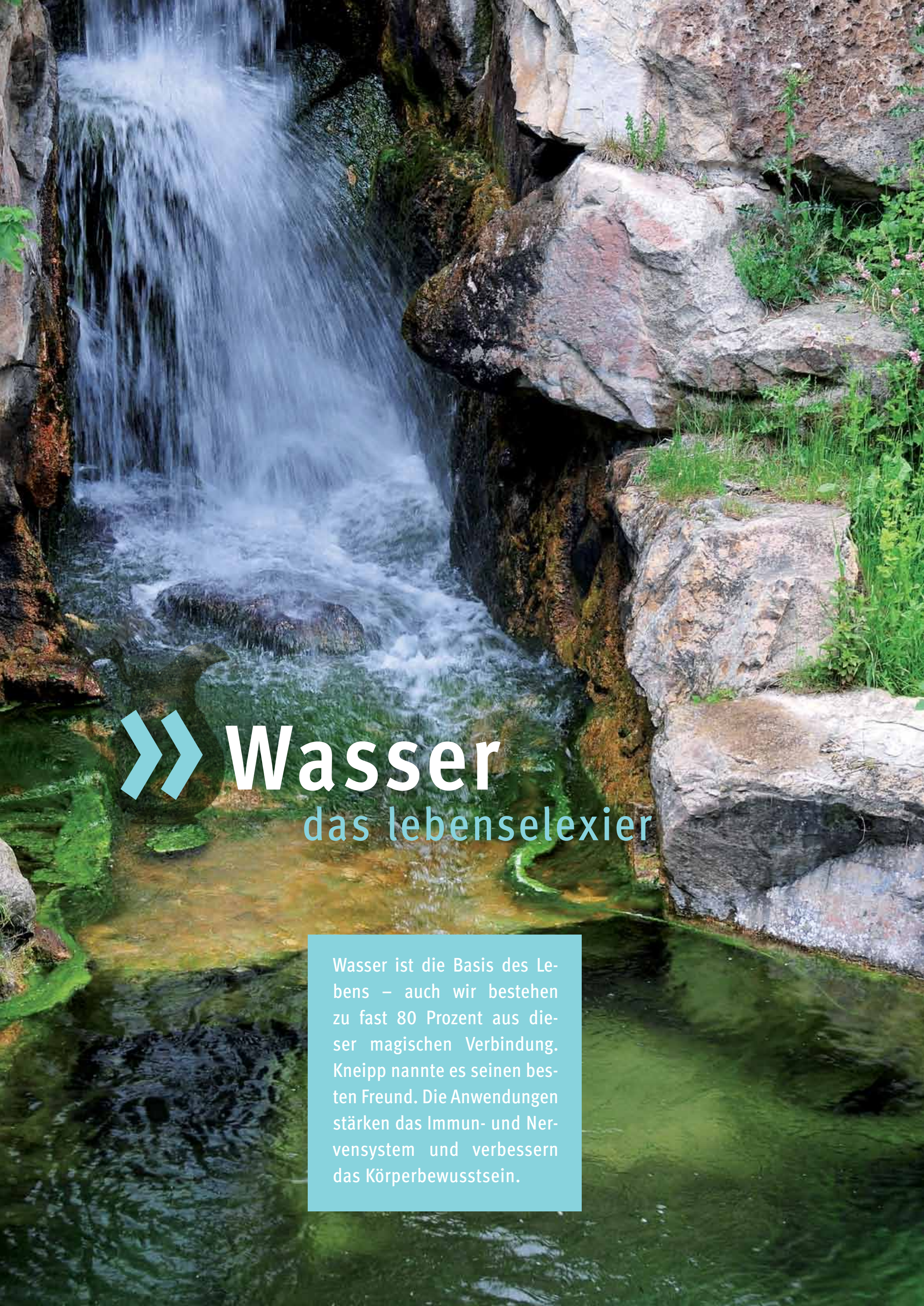
Entspannen Sie und stärken Sie gleichzeitig Ihre Lebenskraft. Durch sanfte Bewegungsübungen im Stehen, Sitzen oder Liegen werden die Atmung, die Aufmerksamkeit und die Beweglichkeit geschult und Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert.

Wann: ab 17:00 Uhr – ideal nach Seminarende
oder zur passenden Zeit für Ihre Tagung

Weitere Module unter:
www.tagungshotel-alpenblick.de/tagung/gesundheitsmodule



Profitieren Sie von unseren Entspannungs-Spezialisten vor Ort: ausgebildeter Qi Gong Lehrer, Fachtrainer und Rückenfit-Experten.



Wasser
das lebenselexier

Wasser ist die Basis des Lebens – auch wir bestehen zu fast 80 Prozent aus dieser magischen Verbindung. Kneipp nannte es seinen besten Freund. Die Anwendungen stärken das Immun- und Nervensystem und verbessern das Körperbewusstsein.

Das perfekte i– Tüpfelchen für Ihr Seminar **zum Auftanken**

Gesundheit für Körper und Geist

Dauer 60 Minuten – Kosten pro Gruppe 195,- €
Teilnehmerzahl 5 – 15 Personen
größere Gruppen nach Absprache gerne möglich

Starkes Immunsystem –

Kneipp mit allen Sinnen entdecken!

Ein außergewöhnlicher Spaziergang lässt Sie frische Energie tanken und gibt viele interessante Impulse für ein Leben in Balance. Spüren Sie die Kraft des Wassers mit den Füßen im Gebirgsbach und erfrischen Sie Körper und Geist! Erfahren Sie Interessantes aus der Kräuterkunde von altbewährten Hausmitteln und wie Sie Kneipp in den Alltag integrieren können.

Kräutercocktails

die Laune machen

Lassen Sie sich von unseren Kneipp- und Kräuter-Fachleuten begeistern!

Ran an den Mixer und kreativ werden! Von spritzigen Obstshakes bis zum Kräuter-Kefir, entdecken Sie schmackhafte Cocktails, die schon bei der Herstellung gute Laune machen.
Gemeinsam pfiffige Rezepte ausprobieren, neue Geschmacksrichtungen entdecken und interessante Tipps für die Aktivierung des Stoffwechsels bekommen. Gesundheit kann so gut schmecken!
Mit vielen Ideen von einem Profi – speziell für Sie zusammengestellt.

Kräuterwandern mit Pfiff

die Frische der Bergwelt spüren und schmecken

Was wächst denn da am Wegesrand? Lernen Sie die heimische Pflanzen- und Kräuterwelt auf interessante und unterhaltsame Art kennen. Begeben Sie sich mit allen Sinnen auf eine Wanderung durch die wunderschöne Berg- und Wiesenwelt, direkt ab dem Hotel. Eine einzigartige Gelegenheit mit einem „original Ohlstädter Naturburschen“ unterwegs zu sein.

Heilkräuter

die natur-apotheke

Ob in Form von Tees, Salben, Ölen oder Bädern, die Verwendung von pflanzlichen Wirkstoffen faszinierte Kneipp sein Leben lang. Ihre präventive und heilende Wirkung kann heute durch neue Nachweisverfahren bestätigt werden.

Das perfekte i– Tüpfelchen für Ihr Seminar **zur Motivation**

Rauszeit – Wandern mit dem besonderen Etwas!

Mit unserem Outdoor-Spezialist Richie Alves

Dauer 1,5 – 3 Stunden (inkl. Pausen) – z.B. Kosten pro Gruppe 1,5 Stunden 245,- €
Teilnehmerzahl 5 – 15 Personen
größere Gruppen nach Absprache gerne möglich

Rauszeitklang – die Klangwanderung

Hören... in schönster Umgebung den meditativen Klängen lauschen

Sehen... bewusst die wunderschöne Bergwelt wahrnehmen

Spüren... reine Bergluft genießen und sich von Bergwiesenhalmen kitzeln lassen

Raus aus der Zeit – rein in die Natur.

Genießen Sie eine geführte Wanderung mit einem entspannenden Klangerlebnis bei der Rast.

Waldbaden – heilsame Wirkung ganz ohne Wasser!

Erfahren Sie mit allen Sinnen bei einem erholsamen Waldspaziergang, welche positiven Auswirkungen Bäume und Wälder auf uns haben. Kommen Sie dem Phänomen des Waldbadens auf die Spur, das ursprünglich aus Japan kommt. Inzwischen ist es wissenschaftlich erwiesen, dass die Waldluft von den Bäumen mit Botenstoffen angereichert wird, die unser Immunsystem aktivieren und unser vegetatives Nervensystem entspannen! Wie das genau funktioniert und welche positiven Auswirkungen dies auf unseren gesamten Organismus hat, erfahren Sie von einem Fachmann beim Waldbaden.

My Heimat – Unterhaltsames und Nachdenkliches rund um Ohlstadt

Erfahren Sie auf unterhaltsame Art Interessantes zu Kultur und Landschaft in und um Ohlstadt. Auf einem abwechslungsreichen Spaziergang sammeln Sie neue Eindrücke und sicherlich lassen Sie sich von der Heimatliebe anstecken. Die etwas andere „Stadtführung“!

Eine gekonnte Mischung aus kurzweiliger, informativer Unterhaltung und Frischluft tanken in traumhafter Umgebung!

Sie werden begeistert sein.

Bewegung
dosiert & sinnvoll

In der heutigen Berufswelt kommt sie oft zu kurz. Dabei ist sie unerlässlich für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Sie stärkt das Verdauungs-, Kreislauf- und Immunsystem und erhöht Stresstoleranz, Selbstwertgefühl sowie die Lebenslust.

Das perfekte i– Tüpfelchen für Ihr Seminar **zum Abschalten**

Specials für den Abend

Dauer 1,5 – 3 Stunden (inkl. Pausen) – z.B. Kosten pro Gruppe 1,5 Stunden 245,- €
Teilnehmerzahl 5 – 15 Personen
größere Gruppen nach Absprache gerne möglich

Unterm Sternenzelt –

gemeinsam durch die Nacht!

„Sterne schauen“ und in klarer Nacht zu einem ganz besonderen Aussichtspunkt wandern. Bei Laternenkerzen-Licht im Dunkeln die einmalige Kulisse genießen. Mit einem Kenner der Naturlandschaft aus der Region bekommen Sie ganz neue Einblicke und wunderschöne Ausblicke.

Faszination Feuer –

ein magischer Platz

Eine Feuerstelle ist ein magischer Platz – stets im Mittelpunkt schart sie alle um sich, vermittelt Ruhe und gleichzeitig Energie. Genießen Sie mit Ihrem Team das Prasseln des Feuers, die Magie des Lichts und freuen Sie sich auf Mythen, Märchen und Machbares rund zum Thema Lagerfeuer. In den kühlen Abendstunden einen wärmenden Punsch aus dem Feuerkessel genießen. Im Sommer gemeinsam mit einer erfrischenden Kräuterlimonade und regional gebrauten Bieren anstoßen.

Nachtwanderung und Lagerfeuer – Magie wiederentdecken!

Klänge berühren ...
Klänge entspannen ...
... bringen uns wieder in Gleichklang!

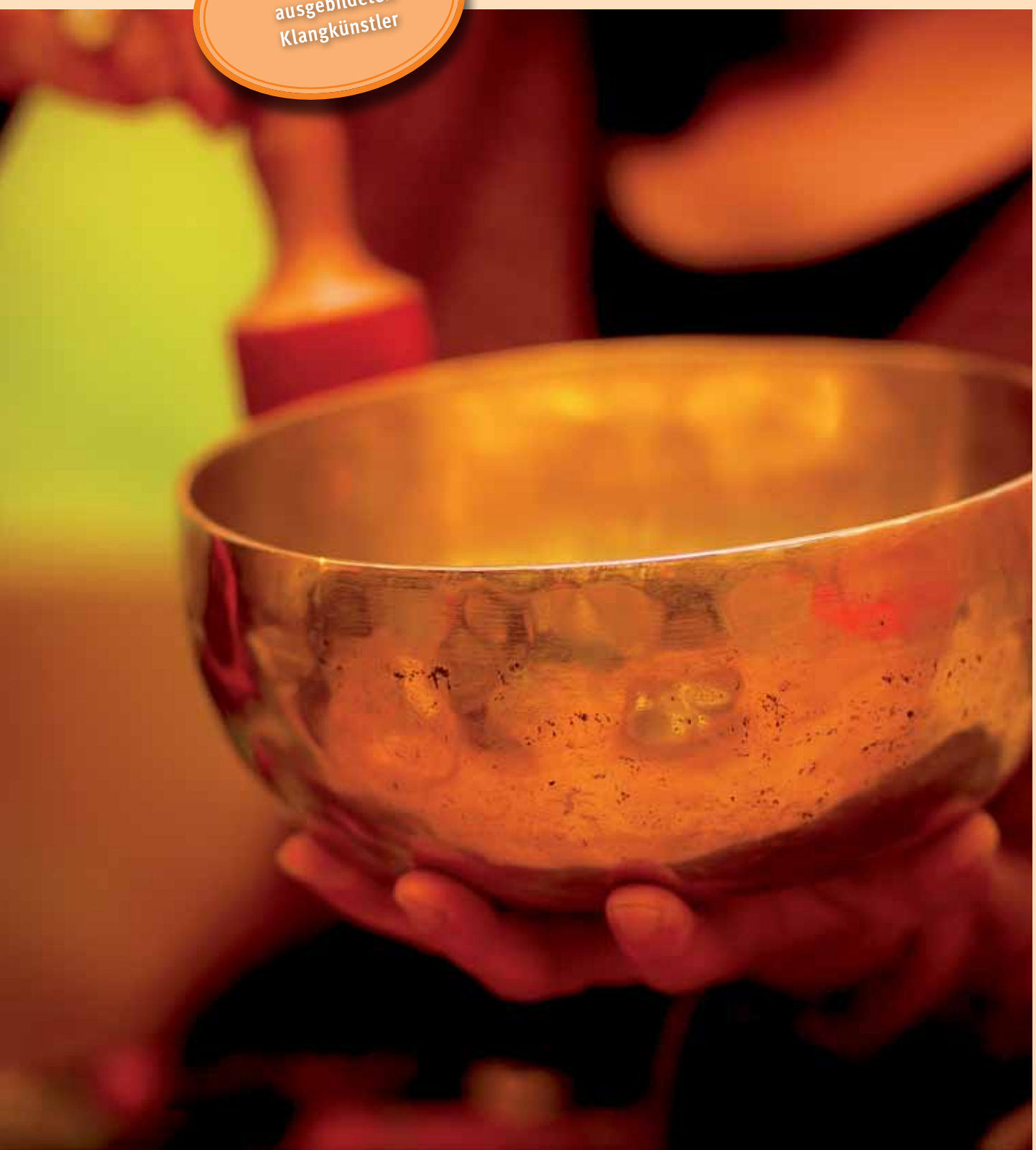
Entdecken Sie mit einem ausgebildeten Klangkünstler die berührende Welt der Klänge.

Faszination
innere Ruhe

Durch Meditation und meditative Klänge in die Welt der Ruhe und Harmonie eintauchen. Einfach abschalten. Diese bewusste Pause verleiht neue Energie, bremst das Gedankenkarussell und fördert Kreativität und Konzentration.

Dauer: 60 Minuten
nach Absprache
Kosten pro Gruppe: 195,- € (5 – 15 Personen)

Mit unserem ausgebildeten Klangkünstler



Klang-Entspannung –
das besondere Konzerterlebnis

Klänge berühren unser Inneres und bringen uns unbewusst in Gleichklang. Kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie dieses außergewöhnliche Klangerlebnis. Lauschen Sie in unserer stilvollen Kapelle den Melodien verschiedener Klanginstrumente. Auch für große Gruppen geeignet!

Dauer: 45 Minuten
nach Absprache
Kosten pro Gruppe: 175,- € (bis 25 Personen)
Ab 25 Personen: 7,- p.P.
Max. 60 Personen

Genuss-Module

Genießen erlaubt –
Bierprobe

Schon Kneipp plädierte für einen bewussten Genuss, natürlich in Maßen, aber mit dem Anspruch, achtsam zu genießen.
Bier ist ein Genussmittel, gleichzeitig aber auch ein isotonisches Getränk, das als reines Naturprodukt überzeugt. Probieren Sie in gemütlicher Runde verschiedene Biersorten und erfahren Sie von einem echten Bierprofi der Brauerei Karg aus Murnau Interessantes zu Herstellung, Biergeschichte und den neuesten Trends. Zu einer zünftigen Brotzeit schmeckt das Bier gleich doppelt so gut. Im hauseigenen Bierstüberl erleben Sie gemeinsam einen unvergesslichen Abend.

Dauer: 90 Minuten
Kosten: pro Person 25,- €
(inkl. Brotzeit und Verkostungsbiere)
Gruppengröße: 10-25 Personen
(Änderung nach Absprache gerne möglich)

Genuss pur –
Massageangebote

Sie möchten bei einer Massage abschalten und Kraft tanken, finden Zuhause aber nie Zeit dafür. Nutzen Sie bewusst Seminarpausen und freie Abende und gönnen Sie sich eine Massage aus unserem vielseitigen Angebot, von der Nacken-Schulter-Massage bis hin zur Fußreflexzonenmassage ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit passenden ätherischen Ölen wird die Entspannung oder auch Aktivierung noch unterstützt. Lassen Sie sich von unseren speziell ausgebildeten Gesundheitsmasseuren verwöhnen.

Preisbeispiel:

Nacken-Schulter-Massage	30 min	39,- €
Fußreflexzonen-Massage	30 min	36,- €

Bitte Termine am besten vor Ihrer Anreise vereinbaren!

» Ernährung
lecker & leicht

„So lange keine Änderung im Ernährungssystem eintritt, können die Schäden, an denen die Menschheit krankt, nicht behoben werden“, wusste Kneipp und empfahl ausgewogene, natürliche Kost, vitaminschonend und fettarm zubereitet.

Weitere i– Tüpfelchen die Ihr Seminar **in Balance bringen**

Mehr Gelassenheit
durch Gottvertrauen

Durch Meditation in der Kapelle und eine geistvolle Wanderung mit einer zertifizierten Pilgerbegleiterin die Wunder der Schöpfung entdecken!

„Kaum ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage.“ Schon seinerzeit bemerkte Kneipp, wie unser Leben aus dem Takt gerät. Er lehrte ein Leben, das der Einheit Körper, Geist und Seele gerecht wird.

Bei Ihrer ersten Buchung erhalten Sie 10% Rabatt auf die gesamten i-Tüpfelchen!

Setzen Sie Ihrem Seminar das i– Tüpfelchen auf

Freuen Sie sich
auf unsere Spezialisten aus der Region:

- ausgebildete Berg- und Wanderführer
- Heilkräuterkundler
- Outdoorspezialisten
- Kneipp-Therapeuten
- zertifizierte Pilgerbegleiter
- Qi Gong Lehrer
- geprüfte Entspannungstrainer
- ausgebildete Klangkünstler

- ☐ Barfuss im Gras
- ☐ Kneipp´scher Espresso
- ☐ Rückenfit
- ☐ Qi Gong
- ☐ Starkes Immunsystem
- ☐ Kräutercocktails
- ☐ Kräuterwandern mit Pfiff
- ☐ Rauszeitklang
- ☐ Waldbaden
- ☐ My Heimat
- ☐ Unterm Sternenzelt
- ☐ Faszination Feuer
- ☐ Faszination innere Ruhe
- ☐ Klang-Entspannung
- ☐ Genießen erlaubt
- ☐ Genuss pur
- ☐ Mehr Gelassenheit

Fordern Sie noch heute Ihre Seminarangebote an unter: info@tagungshotel-alpenblick.de

Wohlfühlen und genießen

Natur – Genuss – Entspannung

Abgesehen von seinen vielen Angeboten ist das größte Kapital des Hotel Alpenblick seine Lage inmitten einer der schönsten Naturlandschaften Deutschlands.

Gönnen Sie sich bei uns ein paar Augenblicke zum Durchatmen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

HOTEL ALPENBLICK
***Superior
Ein Hotel der Kolping-Gruppe

Hotel Alpenblick
Heimgartenstraße 8
82441 Ohlstadt

Telefon 08841 797-05
Telefax 08841 797-450

info@tagungshotel-alpenblick.de
www.tagungshotel-alpenblick.de

Weitere Informationen zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung finden Sie unter:
www.die-kolping-akademie.de/gesundheit

In Zusammenarbeit mit:

die kolping akademie