

The background of the entire image is a scenic landscape. In the foreground, there is a field of tall green grass with numerous small pink and white wildflowers. In the middle ground, there is a lush green valley with some scattered trees and a small body of water. In the background, there are large, rugged mountains under a bright blue sky with scattered white clouds.

 – **Tüpfelchen**
FÜR IHR SEMINAR



**HOTEL
ALPENBLICK**
***Superior

Inhalt

Ihr individuelles gesundes Seminar-Rahmenprogramm. Setzen Sie Ihr -Tüpfelchen auf Ihr gelungenes Seminarerlebnis.

„Die 5 Säulen der Gesundheit“ nach Kneipp

Unser ganzheitlicher Ansatz nach Kneipp bildet die optimale Basis für unsere Seminare. Seite 3

-  Wasser
-  Kräuter
-  Bewegung
-  Ernährung
-  Balance



–Tüpfelchen FÜR IHR SEMINAR

Seite

4	Auftanken	• Starkes Immunsystem • Kräutercocktails • Kräuterwandern mit Pfiff
5/6	Motivation	• Waldbaden • Rauszeitklang • My Heimat • Auf den Spuren des Raubritters
7	Abschalten	• Unterm Sternenzelt • Faszination Feuer
8	Ausgleich	• Yoga
9	Genießen	• Purer Kaffee Genuss • Verwöhnentspannung
10	Entspannen	• Faszination innere Ruhe • Klang-Entspannung
11	Stressprävention	• Besser Schlafen • Zellgesundheit
12	Teamstärkung	• Unsere Denkerstube • Mit Spiel und Spaß
13	Wohlfühlen und genießen	• Hotel Alpenblick
14	Buchung	• Seminare



Alle Seminare können wir in Teilnehmer/innenzahl und Zeit an Ihre Wünsche anpassen.

Die „5 Säulen der Gesundheit“ nach Sebastian Kneipp

Die „5 Säulen der Gesundheit“ nach Kneipp für Ihr Wohlbefinden

„Die Natur ist die beste Apotheke“, das wusste schon Sebastian Kneipp. Mit unseren besonderen Gesundheits-Modulen vereinen wir die wirkungsvolle Kraft der 5 Säulen mit besonderen Momenten in der Natur, die unter die Haut gehen.



Wasser das Lebenselixier

Ob Wassertreten oder wärmende Wickel: 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.



Kräuter die Natur-Apotheke

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 dosiert & sinnvoll

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



Ernährung lecker & leicht

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 Körper & Seele

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 von Leib und Seele ein geordneter, stabiler Lebenswandel unentbehrlich ist.



i – Tüpfelchen zum Auftanken

Gesundheit für Körper und Geist

Lassen Sie sich von unseren Kneipp- und Kräuter-Experten/innen begeistern!



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 lernen Sie, wie Sie Kneipp in den Alltag integrieren können.

Dauer
ab 60 Minuten

Gruppengröße
5 – 15 Personen,
größere Gruppen auf Anfrage

Preis ab 195,- €



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.

Dauer
ab 90 Minuten

Gruppengröße
5 – 15 Personen,
größere Gruppen
auf Anfrage

Preis ab 275,- €

Kräutercocktails ...

die Laune machen

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.

Dauer
ab 60 Minuten

Gruppengröße
5 – 15 Personen

Preis ab 195,- €

i – Tüpfelchen zur Motivation

Rauszeit – Wandern mit dem besonderen Etwas!

Mit unseren
Outdoor-
Spezialisten/innen

Waldbaden

Heilsame Wirkung ohne Wasser!

Erfahren Sie 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 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 das auf unseren gesamten Organismus hat, erleben Sie bei diesem besonderen Walderlebnis.

Dauer
90 Minuten
bis 3 Stunden
(inkl. Pausen)

Gruppengröße
5 – 15 Personen,
größere Gruppen
auf Anfrage

Preis ab 275,- €



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.

Dauer
ab 90 Minuten

Gruppengröße
5 – 15 Personen

Preis ab 275,- €

i – Tüpfelchen zur Motivation

Rauszeit – Wandern mit dem besonderen Etwas!

Mit unseren
Outdoor-
Spezialisten/innen

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.

Dauer
ab 90 Minuten
(inkl. Pausen)

Gruppengröße
5 – 15 Personen
Preis ab 225,- €



Auf den Spuren des Raubritters

Bergwanderung zur Burg Schaumburg

Lust auf eine abwechslungsreiche Wanderung? Kommen Sie mit auf eine kleine Bergwanderung mit nur 200 Höhenmetern zur historischen Schaumburg! Genießen Sie die Aussicht über Ohlstadt, das Murnauer Moos und das Loisachtal.

Auf dem Gipfel erwarten Sie spannende Geschichten und Sagen rund um den berühmten Raubritter Schneeberger. Lassen Sie sich von den Legenden und der Natur verzaubern – einfach ein Erlebnis!

Geeignetes Schuhwerk, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Dauer
2 Stunden
(Hin- und Rückweg)

Gruppengröße
5 – 15 Personen
Preis ab 295,- €



i – Tüpfelchen zum Abschalten

Specials für den Abend



Unterm Sternenzelt

Gemeinsam durch die Nacht!

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

Dauer
ab 75 Minuten

Gruppengröße
5 – 15 Personen

Preis ab 240,- €

Nachtwanderung
und Lagerfeuer –
Magie
wiederentdecken!



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 und die Magie des Lichts in den kühlen Abendstunden mit einem wärmenden Punsch. Stoßen Sie im Sommer mit einer erfrischenden Kräuterlimonade und regional gebrauten Bieren an.

Preis auf Anfrage,
abhängig von der
Gruppengröße
und Verpflegungs-
wünschen

Ort im Hotelpark



i –Tüpfelchen zum Ausgleich

Bewusste Achtsamkeit und Ruhe, balancierend und stabilisierend



Yoga

Eine wertvolle Pause
zur Förderung der Konzentration,
Energie und Entspannung

Ob morgens, mittags oder abends – die Yoga-Sessions sind darauf ausgelegt, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern und eine wertvolle Auszeit zu bieten. Entsprechend der Kneipp-Lehre integriert jede Session Elemente zur Förderung der Gesundheit und des inneren Gleichgewichts.

- Morgenmeditation und sanftes Yoga

Zeit: Frühmorgens vor dem Frühstück

Ziel: Erfrischt und fokussiert in den Tag starten

Inhalte: Sanfte Bewegungen, Atemübungen,
meditative Sequenzen

- Mittags-Yoga für neue Energie

Zeit: Mittagszeit

Ziel: Neue Energie und Klarheit für den Tag

Inhalte: Lockernde Übungen, dynamische
Bewegungen, Atemtechniken

- Abend-Yoga zur Entspannung

Zeit: Abends nach der Tagung

Ziel: Stress abbauen und Ruhe finden

Inhalte: Beruhigende Dehnungen,
Atemtechniken, Meditation,
sanfte Bewegungen

Dauer 1 Session
45 – 90 Minuten

Gruppengröße
bis 16 Personen,
größere Gruppen
auf Anfrage

Preis ab 175,- €



Profitieren Sie von
unserer Entspannungs-
Spezialistin vor Ort

Für alle
Fitnesslevels
geeignet



i –Tüpfelchen zum Genießen

Mit allen Sinnen



Purer Kaffeegenuss

Vom Anbau bis in die Kaffeetasse

mit **Profi-Barista Michael Eckel**
von der **Murnauer Kaffeerösterei**

Nicht nur für Kaffee-Liebhaber/innen ein Genuss!
Ein Kenner weicht Sie in das Geheimnis der perfekten Tasse Kaffee ein und nimmt Sie auf eine Reise mit vom Anbau bis zu der Verkostung. Erfahren Sie woraufes ankommt und Sie einen perfekten Milchschaum erhalten.

Dauer 2 Stunden
Gruppengröße
max. 12 Personen,
größere Gruppen
auf Anfrage

Preis 450,- €



Verwöhnentspannung

Massageangebote

Ein ganz besonderes Seminar-Rahmenprogramm. Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitenden nach Seminarende vor oder nach dem Abendessen eine wohltuende Entspannungsmassage. Aktiv gegen Verspannungsschmerzen im Nacken- und Rückenbereich oder des Kopfes.

Dauer
ab 20 Minuten p/P
Preis
ab 30,- € p/P

i –Tüpfelchen zum Entspannen

Die berührende Welt der Klänge entdecken

Mit unserem
ausgebildeten
Klangkünstler



Klänge berühren, ...

Klänge entspannen, ...

und bringen uns wieder
in Gleichklang!

Faszination innere Ruhe

Klangmeditation

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
ab 60 Minuten

Gruppengröße
5 – 15 Personen

Preis ab 195,- €

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
ab 45 Minuten

Gruppengröße
5 – 25 Personen
max. 70 Personen

Preis
ab 175,- € Gruppe
ab 25 Personen:
7,- € p.P.

i –Tüpfelchen zur Stressprävention

Energie, mentale Stärke und Resilienz



Besser Schlafen und Yin Yoga zur Tiefenentspannung

Dieses spezielle Angebot kombiniert einen informativen Impulsvortrag zur Verbesserung der Schlafqualität mit einer entspannenden Yin Yoga-Session. Bauen Sie Stress ab und verbessern Sie langfristig Ihre Schlafqualität.

- Impulsvortrag „Besser Schlafen“
- Yin Yoga zur Entspannung mit lange gehaltenen Dehnungen und gezielten Atemübungen

Dauer
60 – 90 Minuten

Gruppengröße
5 – 15 Personen,
oder auf Anfrage

keine Vorkenntnisse erforderlich

Preis ab 195,- €

Zellgesundheit

Energie und mentale Stärke
für den Arbeitsalltag

Erfolgreiche Teams starten in ihren Zellen!

Unser innovativer Workshop nutzt neueste Erkenntnisse der Epigenetik und Zellgesundheit, um Ihnen zu zeigen, wie kleine Veränderungen im Alltag zu einer spürbaren Verbesserung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit führen können.

- Einführung in die Zellgesundheit
- Praktische Übungen für mentale Stärke und Achtsamkeit
- Direkte Anwendung: Sofort umsetzbare Tipps

Dauer
wahlweise
60 Minuten
90 Minuten
120 Minuten

Gruppengröße
5 – 25 Personen

Preis
ab 195,- € Gruppe
ab 25 Personen:
7,- € p.P.



i – Tüpfelchen zur Team-Stärkung

Der perfekte Rahmen für Ihre Gruppe



Gruppengröße
bis 12 Personen

Preis
60,- €/Tag

Unsere Denkerstube

Komm ins Tiny House

Als kreative Denkerstube für innovative Seminareinheiten tagsüber oder einfach urgemütlich zum Tagesausklang. Lassen Sie sich verwöhnen mit kühlen Getränken im Sommer oder wärmendem Punsch bei schneebedeckter Landschaft in der Winterzeit.

Kreativer Raum, besondere Location und urgemütliche Atmosphäre!

Mit Spiel und Spaß

Kegelbahn und gemütliche Bierstube

Alle Neune – was stärkt ein Team mehr als der gemeinsame Spielsieg?

Nutzen Sie unsere neue Kegelbahn und/oder Bierstube exklusiv für ein abendliches Team-event. Ein perfekter Tagesausklang, um in gemütlicher Runde den Teamspirit zu fördern.

Dauer 45 Minuten

Gruppengröße
Bierstube:
bis 40 Personen
Kegelbahn:
bis 30 Personen

Preis
Bierstube:
60,- €/Tag exklusiv (Gruppe)

Kegelbahn:
15,- €/Stunde

Bierstube und Kegelbahn:
120,- €/4 Stunden



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 wundervolle Augenblicke zum Durchatmen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!



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



Freuen Sie sich

auf unsere Spezialisten/innen
aus der Region:

- ausgebildete Berg- und Wanderführer/innen
- Heilkräuterkundler/innen
- Outdoorspezialisten/innen
- zertifizierter Yoga-Lehrer/innen
- geprüfte Entspannungstrainer/innen
- ausgebildete Klangkünstler/innen

zum Auftanken

- ☐ Starkes Immunsystem
- ☐ Kräutercocktails
- ☐ Kräuterwandern mit Pfiff

zur Motivation

- ☐ Waldbaden
- ☐ Rauszeitklang
- ☐ My Heimat
- ☐ Auf den Spuren des Raubritters

zum Abschalten

- ☐ Unterm Sternenzelt
- ☐ Faszination Feuer

zum Ausgleich

- ☐ Yoga

zum Genießen

- ☐ Purer Kaffee Genuss
- ☐ Verwöhntenspannung

zum Entspannen

- ☐ Faszination innere Ruhe
- ☐ Klang-Entspannung

zur Stressprävention

- ☐ Zellgesundheit
- ☐ Besser Schlafen

zur Teamstärkung

- ☐ Mit Spiel und Spaß
- ☐ Unsere Denkerstube

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



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 | 

