

„Loslassen & leben“ - TCM Vitalwoche

FRÜHLING

Vom Frühling in den Südtiroler Bergen.... wenn der Schnee am Berge schmilzt und die Almwiesen langsam grünen, dann kehrt ins Tal der Frühling ein. Endlich ist es wieder soweit, wenn der frische Frühlingsduft und die ersten warmen Sonnenstrahlen unsere Seele wärmen, die weißen und gelben Narzissen den Frühlingstisch schmücken und die kleinen Gänseblümchen aus der Erde sprießen, dann zeigt sich Tiefenbrunns Garten von seiner schönsten Seite.

„Loslassen & leben“ - TCM Vitalwoche

01.05 – 13.05.2010

Ist das Motto unserer Energiewoche mit TCM (Traditionell Chinesische Medizin), Qi Gong und Akupunktur unter Leitung von Frau Dr. Meinberger. Veranstaltet wird das Ganze im Rahmen von Tiefenbrunn's Vitalwoche mit einer Vielzahl von inspirierenden Aktivitäten. Lernen Sie mehr über sich selbst! Schenken Sie sich wertvolle Lebensqualität!

Nach dem Verständnis der chinesischen Gelehrten lassen sich alle Dinge zwischen Himmel und Erde nach dem Prinzip von Yin und Yang und den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser einteilen. In Bewegung gebracht durch die universelle Energie, das Qi, findet ein ständiger Wandel statt, der Yin und Yang und die fünf Elemente immer in neue Wechselbeziehung zueinander bringt. Ist ein Element im Ungleichgewicht, wird der Energiefluss des ganzen Systems gestört.

- Gourmethalbpension der 5-Elemente-Küche mit vitalen Themenabenden, vitales großes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke
- Inklusiv aller Tiefenbrunns Wellnessleistungen
- Frühlingskräuter-Degustations-Menü mit Aperitifempfang, Vorstellung und Einführung der Vitalwoche
- Morgendliche Qi-Gong Übungen im Freien
- Persönliches Arztgespräch und Betreuung die ganze Woche lang (je nach Länge des Aufenthaltes)
- Ärztliche Akupunkturen und/oder Schröpfungen
- Ernährungs- und TCM Vorträge und individuelle Ratschläge am Abend
- Gemeinsame meditative Wanderung
- Ayurvedische Teilmassage
- Geführte Bergwanderung zu einem Kraftplatz in der Natur mit Qi-Gong
- Nordic Walking durch blühende Apfelwiesen

Stellen Sie Ihr individuelles Programm selbst zusammen:

1) komplette Programm: TCM-Vital-Programm

2) ohne Akupunktur/Schröpfung/persönl. Arztgespräch: Vital-Programm

.. zurück zur Pauschalwochenübersicht

Oster-Familienzauber zur Apfelblüte

vom 01.04. bis 11.04.2010

Apfelblüte & Wanderlust

vom 10.04 bis 25.04.2010 Lana´s Blütenfesttage

Erlebnis Radwandern – Radcamp Lana

vom 29.05 bis 13.06.2010

„Loslassen & leben“ - TCM Vitalwoche

vom 01.05 bis 13.05.2010

Wandererlebnis „Meraner Land“

vom 24.04 bis 22.05.2010 Wandercamp Lana

NORDIC WALKING – FRÜHSOMMER MIT GENUSS

vom 05.06 bis 13.06.2010

Genusswanderwoche „Berge & Gourmet“

vom 28.08 bis 11.09.2010 Alpenglühn

Tiefenbrunnns Gourmet - Apfelwoche

vom 11.09 bis 26.09.2010

Goldener Herbst & Törggellezeit

vom 16.10 bis 17.11.2010 Kastanientage

Tiroler Bergsilvester & Wintergefühle

vom 26.12.09 bis 15.01.2010