

## **„Fluß des Lebens“**

### **QiGong- und Erlebnisreise Ägypten mit Peter W. Peschel**

**01. – 15.04.2012**

**"Auf dem eigens für uns reservierten Segelboot (Dahabya) den Nil in Ägypten befahren – wie einst Kleopatra den Strom des Lebens bereisen. Die wohltuende Frische des Morgens beim QiGong auf dem Sonnendeck erleben: Wir gleiten durch einige sanft lockernde und dehnende Übungen, wie unser Boot, durch das geruhsam fließende Wasser des großen, Lebens spendenden Flusses, den Nil entlang. Im Verlauf unserer Reise besuchen wir historisch und kulturell bedeutsame Orte und finden energetisch wertvolle Plätze, an denen wir zu günstigen Tageszeiten QiGong üben wollen. Dabei lernen wir nützliche Übungen kennen, die uns später im Alltag eine wertvolle Hilfe beim "In - Balance-bleiben " sein können."...**

**Zum QiGong hier einige Sätze: "QiGong kann man treffend als eine Methode zur Lebenspflege bezeichnen. Es hat eine ca. 5000 - jährige Tradition und ist sowohl Grundlage als auch Bestandteil der chinesischen Medizin. Es basiert auf den Philosophien des Ostens und hilft uns, Körper und Geist zusammenzubringen und unser Leben in Balance zu halten. So beugen wir Krankheiten und frühzeitigem Altern vor. QiGong fördert unsere Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, steigert und stabilisiert allgemein unser Wohlbefinden und kann Spannungen und Schmerzen lindern oder auflösen. Im QiGong führen wir langsame, entspannt fließende Bewegungen aus, die den Körper auf sanfte Weise konditionieren und stärken - ähnlich dem Taichichuan - oder üben auf geistiger Ebene ohne äußerlich sichtbare Bewegungen. Neben einer spezifischen Schwerpunktwirkung beeinflusst jede Übung auch immer unser gesamtes System von Körper und Geist."**





**Peter W. Peschel, Jahrgang 1966, Kursleiter und Mitglied der DAO-Akademie und des Dachverbandes für QiGong und TaiJiChuan (DDQT), beschäftigt sich mit fernöstlichen Bewegungskünsten seit über 20 Jahren, gründete und leitet das KEIKO - Zentrum für achtsames Üben in Radebeul bei Dresden, unterrichtet QiGong und Karate – Do.**

**"Interessierte Mitmenschen möchte ich auf ihrem Weg zur Entwicklung einer neuen Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Leben und der Natur begleiten. Dieser Weg führt zu einer stabileren Gesundheit und zur Erhaltung unserer Vitalität bis ins Alter."**

## **Programmverlauf der Reise:**

### **1. Tag: Ankunft Luxor**

Ankunft Luxor und Transfer zum Hotel. Übernachtung in Luxor. (Ü– Abendessen)

### **2. Tag: Luxor - Esna - Nekheb (Dahabya Kreuzfahrt)**

Einschiffung und Beginn der Kreuzfahrt. Einführung ins Qi - Gong, erstes Üben. Übernachtung an Bord. (ÜVP – Frühstück / Mittagessen / Abendessen)

### **3. Tag: Nekheb - Edfu (Dahabya Kreuzfahrt)**

Am Morgen Qi - Gong. In Edfu machen wir halt. Hier befindet sich der imposante, beinahe vollständig erhaltene Tempel, der dem falkenköpfigen Gott Horus geweiht war. Nach der Besichtigung des Tempels kehren sie zum Schiff zurück und fahren nach Kom Ombo weiter. Qi - Gong am Abend. Übernachtung an Bord. (ÜVP – Frühstück / Mittagessen / Abendessen)

### **4. Tag: Edfu - Gebl El Silsila "Silsila-berg" (Dahabya Kreuzfahrt)**

Am Morgen Qi - Gong. Heute besichtigen sie den eindrucksvollen Gebl El Silsila, die Felsentempel von Hor-Moheb, Ramsess 2, Hatschepsut, Amenohotep 3 und Ramsess 3. Qi - Gong am Abend Übernachtung an Bord. (ÜVP – Frühstück / Mittagessen / Abendessen)

### **5. Tag: Gebl El Silsila - Kom Ombo - Assuan**

Am Morgen Qi - Gong. Fahrt nach Kom Ombo, um den Doppeltempel für den Krokodilgott Sobek und den falkenköpfigen Gott Horus in Kom Ombo zu besichtigen. Ausschiffung. Transfer zum Hotel in Assuan, Übernachtung in Assuan. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### **6. Tag: Assuan**

Freizeit in Assuan, Sandkurbelbehandlung durch Spezialisten in Assuan (fakultativ). Übernachtung in Assuan. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### **7. Tag: Assuan - Naturschutzgebiet El Jemal**

Zweimal Qi - Gong an diesem Tag, an ausgewählten Plätzen. Tagsüber Felukenfahrt auf dem Nil und Besuch in einem nubischen Dorf und das Naturschutzgebiet El Jemal, Übernachtung in Assuan. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### **8. Tag: Assuan**

Zweimal Qi - Gong an diesem Tag, an ausgewählten Plätzen. Besichtigung des Philae -Tempels der Göttin Isis (fakultativ), Übernachtung in Assuan. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### **9. Tag: Assuan**

Zweimal Qi - Gong an diesem Tag und Stadtrundfahrt in Assuan. Übernachtung in Assuan. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### **10. Tag: Assuan - Luxor**

Fahrt nach Luxor, abends besuchen sie den Luxor-Tempel mit Qi - Gong im Luxor-Tempel, Übernachtung in Luxor. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### 11. Tag: Luxor

Zweimal Qi - Gong an diesem Tag, an ausgewählten Plätzen. Fakultative Wanderung in Theben - West mit Besichtigung des Tals der Könige, einer der kulturellen Höhepunkte in Ägypten. Sie besichtigen drei Grabanlagen, sowie den Habu-Tempel und die gewaltigen Memnon- Kolosse, Übernachtung in Luxor. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### 12. Tag: Luxor

Am Morgen und abends Qi -Gong. Besuch und Mittagessen bei einer ägyptischen Familie, Übernachtung in Luxor. (ÜVP – Frühstück / Mittagessen / Abendessen)

### 13. Tag: Luxor

Am Morgen und abends Qi - Gong. Freizeit in Luxor. Besichtigung des Karnak Tempels (fakultativ). Übernachtung in Luxor. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### 14. Tag: Luxor

Am Morgen und abends Qi Gong. Freizeit in Luxor. Übernachtung in Luxor. (ÜHP – Frühstück / Abendessen)

### 15. Tag: Luxor – Rückflug

Transfer zum Flughafen Luxor und Rückflug.

Reisepreis pro Person: 1.420,- € in Doppelkabine / Doppelzimmer

Einzelzimmer- Zuschlag falls gewünscht: auf Anfrage

Reisetermin: 01.04.2012 – 15.04.2012

Mindestens 8 Personen / Maximal 14 Personen

Im Preis enthalten sind:

- Sicherungsschein
- Flug ab/bis Berlin, Frankfurt, München, Düsseldorf, Wien, Zürich
- Empfang am Flughafen Luxor bei Ihrer Ankunft
- 20x QiGong während der gesamten Reise (Kursleitung durch Peter W. Peschel)
- Privattransfer mit klimatisiertem Fahrzeug Flughafen Luxor - Hotel
- Verpflegung mit Halbpension (Frühstück & Abendessen) in Luxor
- Privattransfer mit klimatisiertem Fahrzeug Luxor - Esna
- 3 Übernachtungen auf unserem Segelschiff (MTI Dahabya Kreuzfahrt)
- Verpflegung mit Vollpension (Frühstück / Mittagessen /Abendessen) während der Dahabya-Kreuzfahrt
- Privattransfer mit klimatisiertem Fahrzeug Kom Ombo - Assuan
- Besichtigungsprogramm während der Dahabya-Kreuzfahrt (Inklusive Eintrittsgelder, Transfers und deutschsprachige Fremdenführer)
- Besichtigung des Luxor Tempels
- 5 Übernachtungen im familiären nubischen Gasthaus in Assuan
- Verpflegung mit Halbpension in Assuan
- Felukenfahrt auf dem Nil in Assuan und zum Naturschutzgebiet El Jemal
- Privattransfer mit privatem klimatisierten Fahrzeug Assuan - Luxor
- 6 Übernachtungen in 3 Sterne Hotel in Luxor
- Verpflegung mit Halbpension in Luxor

- **1x Mittagessen bei einer ägyptischen Familie in Luxor**
- **Privattransfer mit klimatisiertem Fahrzeug Hotel – Flughafen Luxor**
- **Alle Service und lokale Steuern**
- **Wir bieten ihnen eine freie lokale SIM Karte an, damit sie ihr Handy benutzen und mit ihrer Familie im Kontakt bleiben können.**

**Nicht im Preis enthalten sind:**

- **Visum Ägypten (am Flughafen in Ägypten erhältlich)**
- **Trinkgeldpauschale für die gesamte Reise**
- **Besichtigungsprogramm in Luxor und Assuan (auf Anfrage bei uns oder vor Ort buchbar)**
- **Sandkur- Behandlung in Assuan (Zentrum für medizinische Sandkuren).  
Anwendung zur nebenwirkungsfreien Linderung bei Rheuma, Arthritis und Arthrose**

**Informationen zum Qi - Gong: Peter W. Peschel unter Tel.: 0351/7956004**

**Reiseinformationen, Beratung, Buchung unter:                   Tel.: 0351/8956737**

**Fax.: 0351/8956740**

**Email: [info@reisen-mti.de](mailto:info@reisen-mti.de)**

**web: [www.mti-reisen.de](http://www.mti-reisen.de)**

**Magic Travel International**

**Heinrich-Zille Str. 35, 01445 Radebeul**