

QIGONG UND WANDERN IM ELBSANDSTEIN

Nehmen Sie Verbindung auf zur Kraft der Natur und genießen Sie die vitalisierende Wirkung sanfter, klassischer chinesischer Atem- und Bewegungsübungen an besonderen Kraftorten des Nationalparkes Sächsische Schweiz!



Reisedaten 08. Juli bis 15. Juli 2012
und
22. Juli bis 29. Juli 2012

Reiseinhalt In kleiner Gruppe (max. 12 Personen) wollen wir die atemberaubende Felslandschaft des Nationalparkes Sächsische Schweiz auf eine besondere Art kennenlernen. Wir gehen zu einigen malerischen Orten abseits der großen Touristenwege um dort sanfte Atem- und Bewegungsübungen des QiGong zu praktizieren, zur Ruhe zu kommen und die Schönheit der uns umgebenden Natur zu genießen.

Anreise Anreisemöglichkeit mit Flugzeug, Zug oder Auto. Detaillierte Info entnehmen Sie bitte dem Infoblatt „Anreisewege“.

Unterbringung Freundliche Gastgeber in historischem Berghof (Hotel und Gasthof) erwarten uns:
Berghof Lichtenhain, Am Anger 3, 01855 Lichtenhain;
DZ mit Balkon und Felspanorama, Bad, Dusche, WC, TV und
Telefon, Halbpension, Lunchpaket; Speisen (auch vegetarisch) a la carte;

Reiseverlauf **1-wöchige Reise:**

Anreisetag	Anreise bis 17.00 Uhr, 18.00 offizielle Eröffnung
1. Tag -	Einstiegstour „Schrammsteine“
2. Tag -	Kleine Tour „Wildensteine“
3. Tag -	individuelle Gestaltung, abends gemeinsames Spa-Erlebnis
4. Tag -	Kleine Tour „Panoramaweg“
5. Tag -	Tagestour „Hohe Liebe“
6. Tag -	Abschlußtour „Raubschloß“
Abreisetag	QiGong auf dem Pfarrberg, 11.00 Uhr offizielle Verabschiedung, Abreise

Grundsätzliches Tagesprogramm

- 7:30 Uhr morgendliches Qi Gong
- 8:00 - 9:00 Uhr Frühstück,
- ca. 9:30 Uhr Start zur Wandertour incl. ca. 2-stündiger Mittagspause für Entspannung und Qi Gong,
- Rückkehr zur Unterkunft zwischen 17:00 und 19:00 Uhr.
- Abendessen und Abendgestaltung individuell.

Bei Regen :

- 7:30 morgendliches Qi Gong im separaten Übungsraum
- 8:00 - 9:00 Frühstück,
- ca. 9:30 Start zur den Witterungsbedingungen angepaßten Wandertour
- Rückkehr zur Unterkunft zwischen 14:00 und 16:00 Uhr.
- QiGong Übungszeit im Übungsraum ca. 1,5 Stunden
- ab ca. 19:00 Abendessen und Abendgestaltung individuell.

Anpassungen und Änderungen des Tagesprogrammes oder des Reiseverlaufes aus Gründen der Gruppenzusammensetzung, Witterung oder Organisation vorbehalten.

Wandertouren und QiGong

Der Schwierigkeitsgrad ist für alle Touren annähernd gleich und mit gering zu beurteilen. Das Programm der einzelnen Tage kann je nach Gruppenzusammensetzung und Witterung variiert werden.

Ich empfehle für unsere Touren zweckmäßiges Schuhwerk – gut eingelaufene Schuhe, Wanderstiefel oder ähnliches, Regenbekleidung für alle Fälle, einen Rucksack für Tagestouren (ca. 20 bis 30 Liter Volumen), Sonnenschutz nach individuellem Bedarf, Isomatte für die Pausen. (Bei der Beschaffung von Ausrüstungsgegenständen bin ich gern behilflich.)

Im morgendlichen QiGong beschäftigen wir uns mit der Tageszeit angepaßten, sanft dehnenden Übungen. Im Mittelpunkt unserer täglichen Übungszeiten stehen Übungen aus der daoistischen Tradition – u.a. die Form „Zurückkehren zum Ursprung – Seiner Natur folgen“. Ziel ist es, diese Form soweit zu erlernen, daß sie später selbstständig weiter geübt werden kann. Für Teilnehmer mit

Vorkenntnissen bietet sich hier die Gelegenheit zur Auffrischung und Vertiefung. Die Übungsschwerpunkte werden den individuellen Möglichkeiten und evtl. Vorkenntnissen des Einzelnen angepaßt.

Die Inanspruchnahme aller Leistungen ist grundsätzlich freigestellt. Ich empfehle jedoch eine regelmäßige Teilnahme an den Übungssequenzen für eine gute Verinnerlichung der Abläufe. Anpassungen resultierend aus der jeweiligen Gruppenstruktur sind natürlich generell möglich.

Leistungen und Preise

Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten

- Unterkunft, Abendessen am Anreisetag excl. Getränke, Frühstück am Abreisetag excl. Getränke;
an allen übrigen Tagen :
Frühstück,kpl. Lunchpaket, Abendessen a la carte excl. Getränke.
- mindestens 4 geführte Wandertouren im Elbsandsteingebirge mit Qi Gong-Übungseinheiten, Memo-Skript der Übungen
- Qi Gong-Übungseinheiten am Morgen in der Nähe der Unterkunft
Individuelle Beratung und Betreuung in allen Fragen des Wanderns und des QiGong
- Eintrittspreis Toskana-Therme Bad Schandau (2 Stunden-Ticket)
- Transfer vom/zum Bahnhof Bad Schandau

Anpassung des Tages- und Gesamtreiseprogrammes an die aktuelle Wetterlage und die Gruppenzusammensetzung vorbehalten.

Weitere Hinweise

Bestehen zeitweilige oder dauerhafte gesundheitliche Einschränkungen, nehmen Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt. Die Teilnahme an der Reise erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Bitte beachten Sie unsere AGB unter www.feuer-und-wasser-verbinden.de.

Auf der unten angegebenen Internetseite finden Sie eine ausführliche Reisebeschreibung, Fotos und Erlebnisberichte aus vorangegangenen Reisen.

Reisepreis:

Leider mußte ich den Reisepreis nach 4 Jahren etwas anheben. Ich habe versucht, die Anpassung moderat zu gestalten und hoffe auf Ihr Verständnis.

1-wöchige-Reise:	591,00 € pro Person im DZ
	602,00 € pro Person im EZ
	Paarpreis: 998,00 €

Ihr Ansprechpartner in allen Fragen zur Reise:

Peter W. Peschel

0351-79 56 004 / 0151 – 22 80 55 93

post@feuer-und-wasser-verbinden.de

Ich freue mich auf Sie !

QIGONG UND WANDERN IM ELBSANDSTEIN

ANMELDUNG

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und schicken sie an die unten angegebene Adresse. Mit Ihrer unterzeichneten Anmeldung sind Sie automatisch zur Reise angemeldet. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per e-mail. Ansonsten bestätigen wir Ihre Anmeldung ca. 8 – 10 Wochen vor Reisebeginn durch Versand Ihrer Reiseunterlagen mit der Rechnung. Sollte kein Platz mehr frei sein, werden Sie umgehend informiert. Eine kostenfreie Stornierung ist bis zur Rechnungstellung möglich. Danach beträgt die Bearbeitungsgebühr 25€. Bei Absagen ab 3 Wochen vor Reisebeginn berechnen wir 100€, ab 5 Tage vor Reisebeginn den vollen Reisepreis.

Hiermit melde(-n) ich(wir) mich(uns) verbindlich zur Reise 'QiGong und Wandern im Elbsandstein' an (Bitte hier Reisedatum eintragen):

erste Person:

Name :

Adresse:

Tel./ e-mail:

Datum, Unterschrift :

zweite Person:

Name :

Adresse:

Tel./ e-mail:

Datum, Unterschrift :

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit unseren AGB einverstanden.

Teilnehmerzahl und Preise : min. 6 – max. 12 Personen; Preis pro Person: 591,00 € (DZ)/668,00 € (EZ)
Paarpreis 1060,00 € (DZ)

Ihr Ansprechpartner für Anmeldung und alle Fragen zur Reise:

Peter W. Peschel Steinbachstraße 18, 01445 Radebeul
03 51 – 79 56 004
post@feuer-und-wasser-verbinden.de