

Allgemeines zum Ablauf unserer Reise im Elbsandstein

Diese Beschreibung stellt den Ablauf und Inhalt unserer Reise vor. Anpassungen an Wünsche oder Leistungsvermögen der Teilnehmer sind selbstverständlich unkompliziert möglich. Die Touren können je nach Gruppenzusammensetzung gestaltet werden. Eine Teilung der Gruppe (z.B. Familienprogramm und Klettersteigtour) ist ebenfalls möglich.

Innerhalb jeder Wandertour ist eine längere Mittagsrast vorgesehen, in deren Verlauf wir auch Qi Gong üben werden. Neben Aufwärm- und Ergänzungsübungen werden wir uns im Laufe der Tage fünf Übungen des bewegten Qi Gong erarbeiten, welche als Folge oder auch als Einzelübung praktikierbar sind. Zum Erlernen der Übungen sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Als Folge geübt, tragen die Übungen zu einer Harmonisierung des ganzen Menschen bei.

Das Wochenprogramm ist so angelegt, daß nach Tagen mit etwas anstrengenderen Inhalten Tage mit weniger anstrengenden Inhalten folgen. Der Mittwoch unserer Wander- und Qi Gong – Woche ist nahezu ausschließlich Ihrer individuellen Gestaltung vorbehalten (siehe auch im Tagesprogramm).

Das morgendliche Qi Gong ist ein Angebot an alle, die den Tag auf meditative Art beginnen möchten.

In der Tourbeschreibung ist die ungefähre Gesamtgehzeit der jeweiligen Tour angegeben. Der Schwierigkeitsgrad ist für alle Touren annähernd gleich und mit mäßig zu beurteilen. Es werden durchschnittliche Anforderungen an die Trittsicherheit und die physische Kondition gestellt. Jede Tour ist für den normal konditionierten Menschen machbar. Bei besonderen Einschränkungen wie z.B. Höhenangst sprechen Sie uns bitte im Vorfeld der Reise gezielt an.

Natürlich gibt es auch eine Regenvariante für jedes Tagesprogramm. Wenn das Wetter es nicht zuläßt, im Freien Qi Gong zu üben, können wir dies immer auch drinnen in einem separaten Raum, z. B. im Anschluß an eine den jeweiligen Witterungsbedingungen entsprechende Wanderung tun. Individuelle und der Gruppe entsprechende Anpassungen sind auch hier immer möglich.

Genereller Verlauf der Touren:

Vormittag bis ca. 11.30: Anmarsch zum Rast- und Übungsplatz

Ca. 11.30 – 14.30: Mittagsrast und Qi Gong

Ca. 14.30 – 16.30: Rückweg

Detaillierter Verlauf unserer Reise - Tagesprogramme:

Sonntag (Anreisetag)

Bis 17.00 Uhr: Individuelle Anreise

Bis 18.00 Uhr: Zeit für Einchecken, fürs An- und zur Ruhe kommen

Ab 18.00 Uhr: erstes Zusammenkommen, Vorstellung der Reisebegleiter / Trainer, Organisatorisches, Klärung von allgemein interessierenden Fragen (in Summe ca. 25 Minuten); Anschließend Abendessen und Freizeit

Montag

7.30 Uhr: morgendliches Qi Gong

8.00 – 9.00 Uhr: Frühstück

9.30 Uhr: Tourstart (TAGESTOUR, Gehzeit gesamt ca. 4 Stunden)

Aus der Kühle des Waldes steigen wir auf zu den markanten Felsen der Schrammsteine. Der weiße Sand der Wege am Fuße der Felsen erinnert an die Formung dieser Gebirgsstruktur durch das Wasser. Über die schmalen Pfade und Leitern der Dommassive erreichen wir über mehrere Geländestufen das Plateau der Schrammsteinaussichten, wo wir den Blick weit nach allen Seiten über

das Land schweifen lassen können. Hier gewinnen wir einen ersten Eindruck von der Ausdehnung des Elbsandsteingebirges und können uns an der wunderbaren und teilweise bizarren Erscheinung der uns umgebenden Felstürme erfreuen. Nach ausgiebigem Schauen gelangen wir über einige gewundene Pfade zu unserem heutigen Rast- und Übungsplatz. Hier können wir in Ruhe unseren Lunchpaketen zusprechen und im Anschluß die Weite des Landes in unseren Qi Gong Übungen erfahren. Danach bleibt noch genug Zeit zur Erkundung der näheren Umgebung. Vielleicht können wir auch einigen Kletterern auf einer der zahlreichen Routen an den nahen Kletterfelsen zusehen. Am Nachmittag steigen wir Stück für Stück wieder talwärts, wo uns nach diesen eindrucksvollen Stunden ein gutes Abendessen erwartet.

Dienstag

8.00 Uhr: Morgendliches Qi Gong

8.30 – 9.30 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr: Tourstart (KLEINE TOUR, Gehzeit gesamt ca. 2 Stunden)

Nach dem gestrigen, zünftigen Einstieg gehen wir unser heutiges Tagesprogramm etwas ruhiger an und lassen uns von der historischen Straßenbahn (!) des Kirnitzschtales zum Ausgangspunkt unserer Tour bringen. Am Haltepunkt „Beuthenfall“ – vor Zeiten eines der beliebtesten Ausflugslokale und Einkehr für ausziehende und heimkehrende Kletterer - steigen wir aus und überqueren das Fließchen, welches dem Tal seinen Namen gab. Es folgt ein kurzer aber steiler Aufstieg aus dem Tal heraus und schon befinden wir uns im Gebiet des „Alten Wildensteines“, welchen wir nach kurzem Fußweg – vorbei an einigen im Wald verborgenen, kleineren Felstürmen – alsbald erreichen. Einige Minuten später stehen wir auf dem Massiv und genießen einen unvergleichlichen Blick auf die Affen- und Schrammsteine. Unser gestriges Ziel, die Schrammsteinaussichten, sind in der Ferne gut zu erkennen. Nun ist es Zeit für eine Stärkung – erst durch die Lunchpakete, danach beim Qi Gong. Wer möchte, kann hier erste Erfahrungen im Felskontakt nach sächsischen Kletterregeln machen und sein persönliches „Felsgefühl“ entwickeln. Mit sinkender Sonne wenden wir uns wieder talwärts und erreichen nach reichlich halbstündigem Abstieg die Endstation der Kirnitzschtalbahn am Lichtenhainer Wasserfall. Bis zur Abfahrt unserer Straßenbahn besteht hier die Möglichkeit zur Einkehr im Biergarten am einmal stündlich tosenden Wasserfall. Entsprechend der sich in uns langsam ausbreitenden Schwere überlassen wir es wieder der Straßenbahn, uns zu unserem Quartier zurück zu bringen. Wer sich noch kräftig genug fühlt, kann allerdings einige Haltestellen eher aussteigen und mit einem der Reisebegleiter für den Rest des Rückweges dem Lauf der Kirnitzsch auf dem sog. Flößersteig – einem Lehrpfad zu Geschichte und Nutzung des Tales in früherer Zeit – folgen.

Mittwoch

8.00 Uhr: Morgendliches Qi Gong

8.30 – 9.30 Uhr: Frühstück

ab 09.30 Uhr: Tag für eigene Gestaltung

Zeit zum individuellen Üben, für Einzelkonsultationen mit den Trainern, für Erkundungen auf eigene Faust oder einfach nur zum Relaxen. Abendprogramm : Ca. um 18:00 Uhr fahren wir mit der Kirnitzschtalbahn nach Bad Schandau. Hier wollen wir direkt am Elbufer etwas Qi Gong üben, bevor wir die Toskana-Therme, ebenfalls direkt am Elbufer gelegen, besuchen. Hier entspannen wir in Spa- Atmosphäre bei Dampfbad, Sauna und „Liquid-Sound-Meditation“. ca. 22.00 Rückfahrt

Donnerstag

7.30 Uhr: morgendliches Qi Gong

8.00 – 9.00 Uhr: Frühstück

9.30 Uhr: Tourstart (TAGESTOUR, Gehzeit gesamt ca. 3,5 Stunden)

Nachdem wir gestern Kraft gesammelt haben, wenden wir uns in eine neue Richtung und verlassen das Kirnitzschtal nicht in Richtung der Felsmassive. Wir wollen eine andere Sichtweise auf diese

Landschaft erleben und gehen auf schattigen Waldwegen und über sonnige Wiesen zur großen Schaarwiese auf der anderen Talseite. Hier eröffnet sich uns ein weites Panorama und wir können alle unsere bisherigen Ziele mit dem Auge wiederfinden. Umgeben von den Düften der Wildblumen rasten wir vor diesem grandiosen Blick auf einen der eindrucksvollsten Teile dieses Gebirges. In der Weite der Wiesen finden wir einen ruhigen Platz für unsere Qi Gong Übungen und wir spüren in uns die heitere Gelassenheit des Tages. Nach einer Erfrischung an kühler Waldquelle und (nach Wunsch) einer kalten Dusche unter dem natürlichen Wasserfall eines nahen Waldbaches tauchen wir wieder ein in das Dunkel des Waldes. Durch die tief eingeschnittene Kroatenschlucht gelangen wir wieder in das uns inzwischen vertraute Tal der Kirnitzsch und wandern, dem Lauf des Flusses folgend, wieder unserem Quartier zu.

Freitag

7.30 Uhr: morgendliches Qi Gong

8.00 – 9.00 Uhr: Frühstück

9.30 Uhr: Tourstart (TAGESTOUR, Gehzeit gesamt ca. 4 Stunden)

Aus der morgendlichen Frische des Kirnitzschtales steigen wir – heute wieder einer anderen Richtung folgend - langsam auf zur bewaldeten Kuppe der „Hohen Liebe“. Wir haben Zeit zum Innehalten am dortigen Bergsteigerdenkmal bevor wir unseren heutigen Übungs- und Rastplatz erreichen. Je nach Vorlieben und Wetterlage lagern wir im lichten Kiefernwald am Berghang mit Blick zu den umliegenden Massiven. Zum Greifen nah erscheint ein großer Solitär und sagenumwobener Felsen – die „Burg der tausend Träume“, der Falkenstein. Bei sehr hohen Temperaturen steigen wir ein Stück talwärts und finden auf einer schattigen Waldwiese zu Füßen dieses Riesen einen angenehmen Ort zum Üben und Rasten. Unser Rückweg führt uns am Nachmittag über den kleinen Ort Ostrau, vorbei an den bemerkenswerten Villen des seinerzeit bekannten Dresdner Kaufmannes Rudolf Sendig . Wir gelangen per Fahrstuhl aus dem Baujahr 1904, (Konstruktion eines Schülers von Gustav Eiffel !) wieder hinunter ins Elbtal nach Bad Schandau, haben noch einen kleinen Fußweg bis zur Haltestelle der Kirnitzschalbahn zurückzulegen und lassen uns von dort zurück zu unserer Unterkunft chauffieren.

Samstag

8.00 Uhr: Morgendliches Qi Gong

8.30 – 9.30 Uhr: Frühstück

10.00 Uhr: Tourstart Abschlußtour (Kleine Tour, Gehzeit gesamt ca. 2,5 Stunden)

Unsere Reise durch die Felslandschaften des Elbsandsteingebirges soll dort enden, wo sie begann – in den Schrammsteinen. Die Kirnitzsch überquerend, wenden wir uns heute letztmalig den Felsen zu und gelangen über die Sohlen mehrerer Schluchten aufwärts steigend zum Schrammtor, einem Durchlaß im Höhenzug der Schrammsteine, der eine Verbindung zum Elbtal herstellt. Wir schauen nun zu den Felsmassiven hinauf, auf denen wir zu Anfang unserer Wander- und Qi Gong- Woche standen. In der Nähe finden wir unseren heutigen Rast- und Übungsplatz, wo wir ein letztes Mal die Eindrücke dieser wunderbaren Landschaft in uns aufnehmen können und beim Qi Gong oder Yoga einen inneren Kontakt zu der uns umgebenden Natur herstellen wollen. Innerlich ruhig und von heiterer Gelassenheit erfüllt, kehren wir am Nachmittag zurück ins Kirnitzschtal und lassen diese Woche mit einem entspannenden Abend ausklingen.

Sonntag (Abreisetag)

8.00 Uhr: Morgendliches Qi Gong

8.30 – 9.30 Uhr: Frühstück, Verabschiedung und offizielles Ende der Reise.

Bis 10.00 Uhr: Auschecken, danach individuelle Abreise.

Bei Interesse können Zusatzkonsultationen mit den Trainern in der Zeit von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr gebucht werden.

