



EUROPA: DEUTSCHLAND

## QIGONG UND ACHTSAME RÜCKENSCHULE AM LYCHENSEE

- > Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- > Traumhafte Naturgegend inmitten einer großen Seenlandschaft
- > Erfahrene Kursleiterin
- > Schnupperstunde bei Parallelkurs am Lychensee

In der achtsamen Rückenschule geht Ihr in die Teamarbeit mit Eurem Körper. Es ist ein miteinander - kein hartes Training. Viele Schwierigkeiten im Schultergürtel, Rücken und sogar in den Knien stammen aus einer Unbeweglichkeit im Becken.

Kleine Mobilisationen, Fasziendehnungen und effektive Kräftigung in den tiefen Muskelschichten stabilisieren die Wirbelsäule und bringen wieder Bewegungsfreiheit. Körperwahrnehmung und der Fokus auf die eigene Mitte werden auch durch die zentrierenden Übungen im Qigong gefördert. Somit ergänzen sich Qigong und achtsame Rückenschule auf wunderbare Weise.

Qigong hat zudem eine ausgleichende, entspannende Wirkung auf unser Nervensystem, stärkt unser Immunsystem und gibt uns die Möglichkeit auch im Alltag kurzfristig darauf zurück zu greifen. Die sanften, fließenden Bewegungen des Qigong unterstützen Euch in Eurer Geschmeidigkeit.

Ausserdem bietet Natalie einen Einblick in ein spezielles Frauen Qigong und in das Stille Qigong.

Auf den kleinen Wanderungen wird sie sowohl Übungen aus der achtsamen Rückenschule als auch aus dem Qigong mit Euch ausprobieren.

Lasst Euch überraschen von Eurer Kraft und Balance. Das weite Gelände des einsam gelegenen Schlüsshofs könnte nicht idealer sein, um Entspannung und Entschleunigung zu finden.

### **Unterkunft**

Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt das ehemalige [Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee](#) mit 9ha großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am Großen Lychensee und der 200qm große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden und Blick auf den See schaffen eine naturnahe, idyllische und sommerliche Atmosphäre.

Die kleineren Wohnungen und Bungalows sind alle mit Du/WC ausgestattet und komplett rauch- und fernsehfrei. Größere Wohnungen haben immer 2-3 Zimmer, die sich dann 1 Bad teilen. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN (schwach) ist kostenlos zu nutzen.

Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in ca. 90 Minuten zu erreichen. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN ist kostenlos zu nutzen.



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: 1. Tag: Ankommen und Einsteigen**

16:00 - 17:00 Treffen mit der Kursleiterin bei Kaffee, Tee und Kuchen, Kennenlernen und Vorstellung der Leiterinnen mit Ablaufbesprechung

18:30 - 19:30 Gemeinsames Abendessen

20:00 - 21:00 Qigong zum kennenlernen

### **2. Reisetag: 2. Tag: Beginn des Bogenschiessens**

11:00 - 12:30 Materialkunde am Bogen

16:00 - 18:00 Einführung ins Bogenschießen

20:00 - 21:00 Qigong

### **3. Reisetag: 3. Tag; Bogenschiessen und freier Nachmittag**

10:00 - 12:30 Bogenschießen

Freier Nachmittag

20:00 - 21:00 „Schnuppern“ in der Parallelgruppe (Singen)

#### 4. Reisetag: 4. Tag: Bogenschießen und Qigong

10:00 – 12:30 Bogenschießen

08:00 – 08:45 Qigong ggf. im Freien 5. Tag,

#### 5. Reisetag: 5. Tag: Wandern mit Qigong

10:30 – 12:30 Wandern mit Qigong

16:00 – 18:30 Themen im Bogenschießen

#### 6. Reisetag: 6. Tag: Bogenschießen und Qigong

10:00 – 12:30 Bogenschießen

16:30 – 18:00 Qigong

#### 7. Reisetag: 7. Tag: Abreise

08:00 – 8:45 Qigong (offen für beide Gruppen)

Abreise nach dem Frühstück

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.03.2024	03.04.2024	X	1.370 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- > Vegetarische Vollpension
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Lunchpaket am Abreisetag
- > Getränke für den Abschlussabend
- > Kursraum
- > Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- > Abschlussparty mit Tanzmusik
- > Qigongkurs
- > 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kursleiterin

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > Ortsübliche Kurtaxe

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 10

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Anreise mit der Bahn zum Schlüßhof am Lychensee
- > Den Schlüßhof in Lychen erreicht man von Berlin aus in Richtung Fürstenberg/Havel mit der Bahn und im Anschluss mit der Buslinie 517 (siehe [www.bahn.de](http://www.bahn.de), als Endziel Haltestelle Lychen, Schlüßhof eingeben). Vom Fürstenberger Bahnhof besteht auch die Möglichkeit mit dem Taxiunternehmen Köpcke (033093 39134) die letzten 12 km bis zum Schlüßhof zu fahren.
- > Anreisezeit zum Lychensee
- > Die Anreise erfolgt am Anreisetag ab Kaffeetrinken um ca. 16 Uhr. Die Abreise erfolgt individuell nach dem Frühstück.
- > Änderungen im Programmablauf
- > Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

## **Reiseleiter/innen**

- > Natalie Mackel  
ist Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin, Rückenschullehrerin, kennt chinesische Wirbelsäulentechniken und unterschiedliche Entspannungs-und Meditationsformen....Seit über 14 Jahren leitet sie (Frauen-) Kurse in Qi Gong an. Und leitet sie auch gerne in der Natur an – z. B. am Lychensee oder in den Allgäuer Bergen. Die achtsame Form im Qi Gong dem Körper gegenüber und dem Leben an und für sich entspricht ganz ihrer Lebensphilosophie.

## **Generelle Hinweise**

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.
- > Haustiere
- > Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.