Veranstalter dieser Reise:
WomenFairTravel
Reisen für Frauen mit Weltblick

Womenfairtravel GmbH
Crellestr. 19/20
10827 Berlin
030 2000520 30
030 2000520 79
info@womenfairtravel.com

EUROPA: DEUTSCHLAND

QIGONG UND RÜCKENSCHULE IM ALLGÄU

- Idyllisch gelegenes Landhaus mit Sauna
- regionale und biologische Küche
- versierte Qigong-Leiterin
- Rückenschule
- Meditationen
- Wanderwege ab Haus

Qi Gong mit Natalie Mackel
Das Allgäu ist ein Urlaubsparadies für Frauen, die Wert auf besondere Naturorte legen. Die gerne schön und idyllisch wohnen und gesunde Verpflegung lieben. Und sich drinnen und draußen entspannen und aktiv zur Ruhe kommen wollen.

Gleich drei wunderbare Kombinationen sollen Euch einen unvergesslich beweglichen und stimmungsvollen Urlaub bringen: Qigong und Rückenschule mitten in der weiten und grünen Naturlandschaft der Alpen. Panoramablicke garantiert.

Kurs
In der Rückenschule erlernt Ihr die Wirbelsäule zu stabilisieren und den Rücken zu stärken. Übungen der Körperwahrnehmung und kleine Mobilisationen bringen Bewegung in den oberen und unteren Rückenbereich. Durch Fasziendehnungen werden "verhärtetes" Bindegewebe gelöst und läßt Bewegungsfreiheit zurückkehren. Ideal, um danach zu kleineren Wanderungen aufzubrechen.

Das Qigong ergänzt die Rückenschule, da durch die fließenden Übungen und die Sanftheit des Qigongs ein weiterer ganzheitlicher Aspekt hinzu kommt, der eine enorme Auswirkung auf Ruhe und Entspannung hat und das vegetative Nervensystem harmonisiert. Die stille und einsame Umgebung lädt auch ein, die Bewegungen im Freien zu üben. In dieser Woche lernt Ihr Basisübungen, die leicht zu wiederholen sind und auch nach der Reise als kleines Programm

weiter praktiziert werden können. Formen des Qigongs werden voraussichtlich sein: Dantien Qigong, die Bärin und Die Schwimmende Drachin. Stille Formen von U. Olvedi, Organleuchten und Übungen aus der Achtsamkeit.

Die Kurszeiten laut Tagesprogramm sind unter Vorbehalt und können vor Ort noch verändert werden. Das besprecht Ihr mit Natalie vor Ort. Die Wanderungen (Höhenlage 1000m plus) könnt Ihr individuell mitmachen oder einfach auch nur auf der großen Sonnenterrasse des Hauses sitzen und die Aussicht genießen....

Eure Unterkunft

Das charmante und familiäre Landhaus Kennerknecht ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Eine Oase der Ruhe zum absoluten Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen und einer Sauna.

REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Anreise und Einstimmen

Anreise ab ca. 14 Uhr. Gerne holen wir Euch um ca. 14 oder gegen 17 Uhr am Bahnhof Oberstaufen ab.

16:00 Teetrinken, Kennenlernen, Programmbesprechung
18:30 Abendessen
20:00-21:00 erster Kontakt mit Qigong

2. Reisetag: 2. Tag: Rückenschule und QiGong in der Natur

10:30-11:30 Rückenschule kennenlernen
15:00-17:30 einfache, leichte Wanderung mit Unterbrechung für Qigong je nach Wetterlage
18:30 Abendessen

3. Reisetag: 3. Tag: Qigong und Wandern

8:00-9:00 Sonnenaufgangs-Qigong
10:00-ca.14:00 Wanderung zum Dreiländereck mit Unterbrechung für Qigong
18:30 Abendessen
20:00-21:00 Stilles Qigong

4. Reisetag: 4. Tag: Rückenschule und offener Tag

10:00-12:30 Rückenschule
Offener Tag (z.B. Besuch eines Kräutergartens oder Kräuterwanderung)
18:30 Abendessen

5. Reisetag: 5. Tag: Qigong und Wanderung

08:00-09:00 Sonnenaufgangs-Qigong
10:30-16:30 längere Wanderung zum Wasserfall, ggf. mit Unterbrechung für Qigong (bis Einkehr Neugreuth Hütte ca. 1,5h, dort Möglichkeit mit Bus zurückzufahren)
18:30 Abendessen

6. Reisetag: 6. Tag: Rückenschule und Kräuterwanderung

11:00-12:00 Rückenschule
16:00-18:30 Kräuterwanderung
18:30 Abendessen

7. Reisetag: 7. Tag: Qigong und Rückenschule

11:00-12:30 Qigong
16:00–17:00 Uhr Rückenschule
18:30 Abendessen
Letzter Abend, voraussichtlich am Feuer

8. Reisetag: 8. Tag: Qigong und Abschied

8:00-9:00 Sonnenaufgangs Qigong
9:00-10:00 Frühstück
11:00 Abreise
Rücktransfer zum Bahnhof

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.06.2025	22.06.2025	✗	1.290 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen
- Halbpension aus regionalen und biologischen Produkten, auch vegetarisch und vegan möglich
- Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- Qigong und Rückenschule
- Meditationen
- Kurs- und Reiseleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung
- An- und Abreise
- weitere Verpflegung
- Ortsübliche Kurtaxe
- Sauna

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 12

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

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
- Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.
- 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. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- 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.
- 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.

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