



EUROPA: DEUTSCHLAND

## FASTEN MIT YOGA, QI GONG - BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

- > - Auszeit vom Alltag
- > - Wunderbare Natur am Starnberger See
- > - Körper, Seele und Geist im Einklang

Fasten mit allen Sinnen in wunderbarer Natur! Yoga und Qi Gong ergänzen den Fastenprozess und halten den Körper fit.



## REISEDETAILS

## **1. - 7. Reisetag: Fasten mit Yoga, Qi Gong - Bewegung & Entspannung**

Fasten bedeutet, sich selbst eine Auszeit vom lauten Getöse des Alltags zu schenken. Körper, Geist und Seele werden entlastet, gereinigt, entspannt und wieder als voneinander ungetrennt wahrgenommen und empfunden.

Fastend werden wir die wunderbare Natur rund um den Starnbergersee mit allen Sinnen wahrnehmen und durchstreifen. Spirituelle und kreative Impulse werden Sie neben der körperlichen Aktivität in dieser Woche begleiten und Ihnen Freude, Leichtigkeit und Vitalität bringen.

Es bleibt genügend Zeit für sich selbst um zu reflektieren, genießen, träumen, zur Körpertherapie etc.. Mit Heiterkeit und Humor im Gepäck wird diese Woche mit der tragenden Unterstützung einer Gruppe Gleichgesinnter zu einem erfolgreichen Erlebnis.

### **Freuen Sie sich auf**

Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode

Ausgedehnte Streifzüge in die wunderbare Natur um den Starnbergersee

Qigong- und bei Bedarf Yogaasanas und Übungen aus der Physiotherapie

Morgenübung

Entspannungsübungen

Meditationen und interessante Vorträge am Abend

Spaß, persönlicher Freiraum im Wechsel mit der Dynamik und Geborgenheit einer liebevollen Gruppe, um erfolgreich fasten zu können

Freude, Leichtigkeit und Vitalität

Neue, hilfreiche Erkenntnisse für die Zeit danach

Ein typischer Programmtag sieht so aus:

07.30 h Morgenübung Qi Gong

08.00 h Frühstück - Tee

09.00 h Streifzug in die Natur mit Qi Gong

13.00 h Mittagessen - Vitaminsaft

13.30 h Leberwickel

18.00 h Fastensuppe Abendprogramm: Vortrag oder Meditation oder Gesprächsrunde

## Ihr Urlaubsort - Schlossgut Oberambach in Bayern, nahe dem Starnberger See

### Lage

Zwischen München und Zugspitze ist für das Schlossgut Oberambach ein echtes Postkartenidyll reserviert: Das Anwesen liegt allein auf weiter Flur auf einem Hügel hoch über dem malerischen Starnberger See. Oberbayerisches Traumpanorama mit Alpenblick inklusive.

### Natur - gesund - wohlfühlen

Grundlage der Gastfreundschaft in dem familiengeführten Hotel am Starnberger See ist ein ganzheitliches Ökokonzept. Denn für die Gäste ist das Beste gerade gut genug. Das fängt bei der 100 Prozent Bioküche mit regional-saisonalen Zutaten an, geht über den Schlafkomfort in elektrosmogfreien Zimmern bis hin zu Green Wellness im Vitalzentrum, wo man bei Ayurveda und Anti-Stressmassage jegliche Anspannung abschütteln kann.

### Unweit von München

Glockenspiel am Münchner Marienplatz, abends La Traviata in der Bayerischen Staatsoper. Auch das ist Urlaub in diesem besonderen Hotel am Starnberger See – schließlich sind Bayerns „Weltstadt mit Herz“ und ihre Sehenswürdigkeiten gerade mal 25 Autominuten entfernt.

### Zimmer

Die schönen Nichtraucherzimmer sind mit Vollholzmöbeln und Naturparkett eingerichtet. Sie liegen überwiegend im Neubau, mit herrlichem Blick auf den Naturschwimmteich oder auf die umliegenden Wälder und Wiesen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
29.10.2016	05.11.2016	X	1.290 €
20.05.2017	27.05.2017	X	1.100 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 7 Übernachtungen Schlossgut Oberambach
- > - Fasten nach Dr. Buchinger
- > - Fastenbegleitung
- > - Programm "Fasten mit Yoga, Qi Gong - Bewegung und Entspannung"

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 15

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 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 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

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