



EUROPA: PORTUGAL

## QI GONG AN DER ALGARVE

- > - Entspannt zum gesunden Rücken
- > - direkt am Meer
- > - wunderschöne Landschaft

Functional Qi Gong ist eine neu entwickelte Bewegungsform, die auf unsere geistige Zentrierung und ganzheitliche Rückenstabilisierung wirkt. Die heilende Technik entspringt dem östlichen Qi Gong, einem wahren Schatz an Wissen und Weisheit, seit Jahrtausenden bewährt.



## REISEDETAILS

## 1. - 7. Reisetag: Qi Gong an der Algarve

Functional Qi Gong hilft dem vegetativen Nervensystem wieder in Balance zu kommen, indem sie den Parasympathikus stärkt und damit den Stresslevel auf ein Minimum senkt. Es wurden die effektivsten Bewegungsmuster der westlichen Welt mit den Bewegungstechniken aus dem klassischen Qi Gong vereint. Die Übungen wurden von einem Orthopäden und Osteopathen getestet und optimiert.

**Praxis:** Functional Qi Gong für einen gesunden Rücken, Übungen aus dem klassischen medizinischen Qi Gong für ein starkes Immunsystem, Meditation, Stilles Qi Gong, Wirbelsäulenlockerung (Schlange/Schildkröte), Faszienstretching

**Theorie:** Grundlagen des Qi Gongs, Wuji Prinzip der Qi Gong Geisteshaltung, Grundlagen des Funktionellen Trainings und der „neuen Rückenschule“, Grundlagen der Faszien und deren Analogie mit den Meridianverläufen (TCM), mentale Grundlagen für eine ganzheitliche Rückengesundheit, ein positives Mindset, rückenfreundliche ganzheitliche Ernährung.

Zwischen den Kurseinheiten bleibt viel Zeit, um diese wunderschöne Landschaft zu genießen. Das Resort liegt direkt am Meer, auf den Klippen mit weitem Blick über den Atlantik. Schwimmen in der kleinen Bucht oder ausgedehnte Spaziergänge über die Klippen laden ein. Wer sich mehr von der Region ansehen möchte nimmt sich einen Mietwagen.

Auch am Pool oder im Spa des Resorts lässt es sich gut entspannen.

### Ihr Urlaubsort - Suites Alba

## Portugal – Algarve – Suites Alba Resort & Spa

Das **Suites Alba Resort & Spa** bietet vollen Verwöhnkomfort, und liegt in Alleinlage umgeben von unberührter Küstenvegetation an der Südküste Portugals. Im duftenden mediterranen Klippengarten, nur wenige Meter vom Strand entfernt, liegt es direkt auf den Meeresklippen.

Der nächste Ort Carvoeiro ist ca. 10 Fahrminuten entfernt.

Die geräumigen **Suiten** (85 qm) lassen keine Annehmlichkeit missen: zwei Schlafzimmer (mit je einem Doppelbett), ein Bad, Wohnzimmer mit Kamin und eine Küche gehören zum Standard.

Das **stilvolle Spa** steht Ihnen nach Bedarf frei zur Verfügung und ist mit Jacuzzi, Indoor Pool, Dampfbad, mehreren Saunen und Erlebnisdusche edel ausgestattet.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
17.06.2017	24.06.2017	X	1.090 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Suites Alba Resort & Spa
- > - Halbpension
- > - Programm „Qi Gong an der Algarve“
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Faro

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 14

## 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.