Veranstalter dieser Reise:

Indigourlaub GmbH
Ecklweg 4
4040 Linz
+43 732272810, +49 86219024140
+43 732 210022 1880
office@indigourlaub.com

Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: GRIECHENLAND

KRANICH QI GONG AUF KRETA

> - Aktivierung der Wirbelsäule
> - Auszeit mit Qi Gong
> - im Süden von Kreta

Genießen Sie eine Auszeit mit Qi Gong, bringen Sie Ihre Lebensenergie in Fluss und gewinnen Sie neue Vitalität. Nebenbei stärken Sie Ihr Immunsystem, Ihre Beweglichkeit, Ihre Atmung und genießen schönste Natur.

REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Kranich Qi Gong auf Kreta

Die Qi Gong-Übungen des Kranich-Qi Gong sind elegant, dynamisch aber auch ruhig und entspannend. Sie dienen zur Aktivierung der Wirbelsäule und inneren Organmassage.

Trainiert wird die Kraft- und Qi-Entwicklung über einen beweglichen Rücken und einen lockeren Nacken-Schulter-Bereich. Charakteristisch ist die wellenförmige Bewegung der Wirbelsäule vom Becken ausgehend bis in die Fingerspitzen.

Dieses Übungssystem stammt aus der Kampfkunst des Bai He Quan. Wie in vielen chinesischen Kampfkunst-Stilen bezieht man sich dabei auf die Bewegungsmuster, welche charakteristisch für ein Tier sind, in diesem Fall ist es der Kranich.

In China gilt der Kranich als Symbol der Langlebigkeit und des Glücks. Kraniche sind in der Lage weite Strecken in sehr hohen Lagen zu fliegen.

Bei den Bewegungen imitiert man die Flügelschläge eines großen Vogels, in unserem Fall die eines Kranichs. Neben dem harten Qigong, welches mit höherer Muskelspannung arbeitet, gibt es auch das sogenannte weiche Qigong, Soft Qigong genannt. Der Vorteil des weichen Qigong ist, dass es die Regeneration fördert und die Ressourcen stärkt und so auch von Anfängern und bei leichten Einschränkungen und Verletzungen des Bewegungsapparates ausgeführt werden kann.

Ihr Urlaubsort - Hotel Phoenix in Plakias

Urlaub in einem kleinen, familiären Hotel. Griechische Architekten, die in Wien studiert hatten, haben bei der Planung des Hotels Wiener geometrischen Jugendstil ins Griechische übersetzt und mit schwarz gelackten Möbeln einen Hauch von Eleganz in das Hotelfoyer gebracht.

Zimmer

Alle 17 Zimmer – als Zweibett-Zimmer eingerichtet – sind traditionell ausgestattet und haben ein Bad mit Waschbecken, Dusche und WC. Auf Wunsch und bei Bedarf können Klimageräte bei der Hotelleitung gebucht werden. Alle Zimmer haben Terrasse/Balkon mit Tisch und Stühlen, teils zur Meerseite, teils zur Gartenseite, jedoch ebenfalls mit Blick zum Libyschen Meer. Denn das Hotel liegt etwas erhöht – nur durch die von Palmen gesäumte Straße getrennt – direkt am Meer!

Freies WLAN. Loungeecke im Rezeptionsbereich.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
12.05.2017	19.05.2017	✗	790 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- - 7 Nächte Hotel Phoenix
- - 6 x Halbpension
- - Programm „Qi Gong-Gesundheit durch Bewegung“
- - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion

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.