



EUROPA: PORTUGAL

QI GONG & MEDITATION AN DER ALGARVE

- > - Arbeit mit der Lebensenergie
- > - wohltuende Effekte für Körper und Geist
- > - zur Ruhe kommen

Genießen und Entspannen auf den Spuren jahrtausendalter fernöstlicher Weisheit. Qi Gong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“. Spüren Sie das frische Qi (Lebenskraft) und fühlen Sie eine tiefe Verbundenheit mit der Natur. Mit jedem Atemzug stärken Sie Ihre innere Mitte und beleben Seele, Geist und Körper – bis in die kleinste Zelle.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Qi Gong & Meditation an der Algarve

„Tao bedeutet „der Weg“: der Weg der Natur und des Universums oder auch der Weg der natürlichen Wirklichkeit.“ (Mantak Chia, 1993)

Das Universal Healing Tao© nach Mantak Chia (UHT) vereint viele taoistische Disziplinen zu einem integrativem und holistischen System. Es dient der Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit und Vitalität. Durch langsam geführte, meditative Bewegungen wird der Energiefluss im Körper angeregt, was einen ausgleichenden und wohltuenden Effekt auf Körper und Geist hat. Einige der positiven gesundheitlichen Aspekte sind: ein kraftvoller Rücken, gesunder Schlaf, emotionale Ausgeglichenheit, spirituelles Wachstum u.v.m.

Morgens beginnen wir mit lockeren Qi Gong Übungen, um den Körper und den Kreislauf sanft in Schwung zu bringen.

Am Abend lassen wir die Eindrücke des Tages setzen und kommen mit meditativen Qi Gong Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen innerlich zu Ruhe, um mit der kraftvollen, harmonisierenden „Meditation der 6 Heilenden Laute“ abzuschließen.

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, diese wunderschöne Region gerade auch in dieser ruhigen Zeit des Jahres zu genießen. Einsame Buchten, Spaziergänge über die schönen Klippenformationen. Auch ein Mietauto lohnt sich. Für Entspannung und Wohlfühlen sorgt der Spa mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad und Massagen.

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 €
09.12.2017	16.12.2017	X	890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Suites Alba Resort & Spa
- > - Halbpension
- > - Programm „Qi Gong und Meditation“
- > - 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.