Veranstalter dieser Reise:

SKR Reisen GmbH
Venloer Str. 47-53
50672 Köln
0221933720
022193372500
agenturservice@skr.de

EUROPA: DEUTSCHLAND

OBERBAYERN: KREATIV & ENTSPANNT

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- malen mit Aquarell & autobigrafisches Schreiben
- Entspannung finden mit Meditations- & Achtsamkeitsübungen
- aktiv bei Tai Chi, Yoga & Qi Gong
- DAS BESONDERE VOR ORT
- weitläufiger Park des Hotels mit Blick auf die Berge zum Entspannen
- UNESCO Weltkulturerbestätten Wieskirche & Königsschlösser
- Heimat des „Blauen Reiters“

Die Region im Südosten Bayerns bietet neben ihren 132 Naturschutzgebieten auch kulturellen Reichtum. Lassen Sie sich von der Region rund ums Murnauer Moos von Seen, Tälern und Gipfeln verzaubern. Das malerische und typisch oberbayerische Dorf Ohlstadt lädt mit seinem herrlichen Blick auf Zugspitze, Ettaler Mandl und Wettersteingebirge zum Träumen ein. Lassen Sie sich vom „Naturparadies am Rande der Alpen im blauen Land“ für Ihre Kunstwerke inspirieren und finden Sie Entspannung.

REISEDETAILS

IHR GEMÜTLICHES HOTEL „ALPENBLICK“

Mit seinem roßen Park, einem Teich und eigener Kapelle ist das Haus der ideale Ausgangsort für alle Naturliebhaber. Sie wohnen in einem der vier Häuser im alpenländischen Stil in gemütlichen Zimmern (auf Wunsch im Allergikerzimmer) mit Dusche/WC, TV, kostelosem WLAN und kleinem Balkon oder Terrasse. Das Hotel bietet Freizeitmöglichkeiten wie z.B. Poolbillard, Grillplatz und auch einen Fahrradverleih (gegen Gebühr). **Verpflegung:** Im Preis enthalten ist Halbpension. Die natürliche und frische Küche bietet Frühstück und Abendessen in Buffetform. Auf Wunsch erhalten Sie auch fleischlose Gerichte und glutenfreie oder Diabetiker-Kost (bitte bei Buchung angeben).

IHR WELLNESSBEREICH

Freuen Sie sich auf eine finnische Sauna, ein Saunarium, eine Wärmebank, einen Ruhebereich sowie einen Massage- und Fitnessraum. Die attraktiv gestaltete Wohlfühloase verlockt zum ruhigen Verweilen, Entspannen und Abschalten.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Nutzen Sie die vielen Wanderwege oder erkunden Sie die Region per Fahrrad. Der Kochelsee, Staffelsee, Walchensee und Riegsee bieten sich zum Baden, Surfen, Segeln oder Bootfahren an.

AQUARELL-EXKURSIONEN

Lernen Sie bei Ausflügen in der freien Natur die Vielfalt der Aquarellmalerei kennen und bringen Sie dabei die malerische Landschaft und Ortsansichten des Voralpenlandes auf Papier. Bildaufbau, Techniken der Aquarellmalerei, Komposition, Farbenlehre, Perspektive und Materialkunde sind Inhalte des Kurses. Anfänger werden durch fachkundliche Anleitung an die Technik herangeführt. Fortgeschrittene entwickeln ihre eigene Handschrift weiter, um somit zur freien Umsetzung eines Motivs zu finden. **ca. 24 Std. Leitung:** Ortwin Zeidler **Teilnehmer:** 4 - 16

AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN – MEINE FREUDENBIOGRAFIE

Es gibt geliebte Orte, an die wir uns zurück sehnen, hinreisen oder hinträumen. Sie schreiben kreativ über Ihr Leben, Ihre Kindheit, Jugend, über das Erwachsenenalter. Über Ihre Lebensund Sehnsuchtsorte, die Sie prägten. Sie erarbeiten sich einen geschärften Blick und eine Struktur für Ihre wesentlichen Lebensorte, Lebensthemen, Ereignisse, Wendepunkte, die Sie als erzählenswert empfinden. Angeregt durch kreative Schreibimpulse, literarische Texte und Schreibtechniken entdecken Sie Ihre Schreibfreude. **ca. 18 Std. Leitung:** Mechthild Messer **Teilnehmer:** 6 - 16

MALEN MIT RENO

Malen im „blauen Land“ mit seiner kunstvollen Geschichte und der Verschmelzung von Mensch und Natur ist auch für den Aquarellmaler eine wunderbare Herausforderung. Sie bearbeiten diese Themen im geräumigen Atelier und lassen sich dabei von den großen Vorbildern der Murnauer Künstlerelite und der wunderbaren Landschaft inspirieren, ohne zu kopieren oder nachzumalen. Durch ungewöhnliche Tipps achten wir auf die Entfaltung der eigenen Kreativität und Entdeckung unserer Darstellungswege. Bei schönem Wetter wird in der Natur gemalt; das Atelier wird für besondere Übungen und das meditative Malen einbezogen. **ca. 12 Std. Leitung:** Reno Grunwald **Teilnehmer:** 4 - 12

YOGA, ATEM, MEDITATION - INNERES POTENTIAL AKTIVIEREN (COACHING- SEMINAR)

Altindische, heilsame, und psychotherapeutisch sanft angeleitete Yogaübungen und Meditationen, Heilatem und Yoga Nidra unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese sind nach neuesten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und gut in den Alltag integrierbar. Übungen in der Natur helfen Ihnen, Ihre eigene Natur zu erkennen. Ihre Schöpferkraft und Freuden werden geweckt. **ca. 24 Std. Leitung:** Angela Selke **Teilnehmer:** 4 - 14

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) - GRUNDKURS

Achtsamkeit hilft uns, den Augenblick zu genießen, uns zu entspannen und Gelassenheit, auch in alltäglichen Herausforderungen, zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen und sanftes Yoga werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und Bewältigung. **ca. 20 Std. Leitung:** Ingrid Hartings **Teilnehmer:** 4 - 12

MEDITATION - DER MUT ZU WERDEN DER MAN IST

Die klassische Meditation ist eine bewährte Methode um herauszufinden, wer wir im Grunde wirklich sind. Wir haben die unterschiedlichsten Vorstellungen unseres Selbstbildes. Meditation ist der Mut, sich so anzuschauen, wie man wirklich ist: ohne Illusion und Selbstbetrug. Diese Erfahrung ist befreiend und voller Herz und Humor. **ca. 24 Std. + 15 Std. Opt. Meditationszeit. Leitung:** Karl-Ludwig Leiter **Teilnehmer:** 4 - 15

KRAFT SCHÖPFEN DURCH ACHTSAMKEIT

Erleben Sie stressige Zeiten oder kraftraubende Situationen? Lernen Sie achtsame Wege, mit den alltäglichen Herausforderungen besser umzugehen. Wir praktizieren Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. Abgerundet durch eine kleine Einheit sanfter Hatha-Yoga-Übungen sowie Reflexionsübungen als Impulse zur besseren Stressbewältigung. **ca. 20 Std. Leitung:** Claudia Andrea Uhl **Teilnehmer:** 4 - 14

TAI CHI CHUAN - AUS DER STILLE IN BEWEGUNG KOMMEN

Die Übungen des Tai Chi Chuan werden in ruhigen, entspannten und fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt. Die Bewegungsabläufe sind genau vorgegeben. Sie fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Beim schrittweisen Erlernen der „Form“ lassen sich die Körperhaltung erkennen und verbessern, das Körperbewusstsein schulen, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Die Lebenskraft wird aktiviert. Wohlbefinden und Gelassenheit stellen sich ein. **ca. 18 Std. Leitung:** Claudia Fleischmann **Teilnehmer:** 4 - 10

QI GONG & TAIJIQUAN

Die sanften Körperübungen des Taiji regen die Gelenke an, machen Sehnen, Bänder und Muskulatur geschmeidig und sorgen bei regelmäßigem Training für eine Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben. Durch die Verbesserung der Atemfunktion wird dem Körper mehr Sauerstoff zugeführt. Konzentration und Leistungsfähigkeit werden ausgebaut. Die Übungen des Qi Gong trainieren mit ruhigen, fließenden Bewegungen den Körper in seiner Gesamtheit und können energetischen Blockaden und Verspannungen entgegenwirken. **ca. 18 Std. Leitung:** Rüdiger Breustedt **Teilnehmer:** 4 - 15

QI GONG EINSTEIGER

Die weichen und runden Bewegungen des Qi Gong bringen Körper, Atem und Geist ins Gleichgewicht. In den einfach zu erlernenden Übungsformen werden äußere Bewegung und innere Ruhe harmonisiert. Abgerundet werden die Übungen durch meditatives Gehen und „Stilles Qi Gong“ nach Großmeister Zhi-Chang Li. Gelenke, Sehnen und Muskeln werden geschmeidig. Damit können Blockaden – auch energetische – gelöst werden. Zu den klassischen Übungsreihen zählen die „Acht Brokate“ und das „Qi Gong der fünf Elemente“. **ca. 18 Std. Leitung:** Rüdiger Breustedt **Teilnehmer:** 4 - 15

QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gongs wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und den imaginativen Entspannungsübungen im Liegen und Stehen, unterstützen Sie die Mobilität des Beckenbereichs. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraftund Energiezentren. Innere Blockaden können erkannt und aufgelöst werden. **ca. 18 Std. Leitung:** Rüdiger Breustedt **Teilnehmer:** 4 - 15

QI GONG-WOHLTATEN

Die harmonischen und langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation und Atemübungen führen wie von selbst zu tiefem Wohlbefinden. Erleben Sie einige Formen aus dem „Sechs-Hände-Qigong“ (Liu Shou Gong) und spüren Sie deren wohltuende Wirkung auf Seele und Körper. **ca. 18 Std. Leitung:** Brigitte Bernhart **Teilnehmer:** 4 -14

PROGRAMMHINWEIS

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

ANREISE

Der Bahnhof Ohlstadt ist aus ganz Deutschland leicht zu erreichen. Von dort werden Sie auf Wunsch kostenfrei abgeholt. Für Pkw-Anreisende stehen kostenfreie Parkplätze am Haus zur Verfügung. Nähere Hinweise erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen.

TERMIN-& KURSTABELLE

Termin / Kurs / 09.02.–13.02.24 Malen mit Reno ('1) 13.02.–17.02.24 Malen mit Reno ('1) 23.03.–30.03.24 Tai Chi Chuan 30.03.–06.04.24 Stressbewältigung durch Achtsamkeit 18.05.–25.05.24 Qi Gong-Wohltaten 25.05.–01.06.24 Yoga, Achtsamkeit, Meditation – Inneres Potenzia 27.07.–03.08.24 MBSR Grundkurs 03.08.–10.08.24 Aquarell-Exkursionen 10.08.–17.08.24 Qi Gong und Taijiquan 17.08.–24.08.24 Qi Gong-Einsteiger 24.08.–31.08.24 Yoga, Achtsamkeit, Meditation – Inneres Potenzial 31.08.–07.08.24 Autobiografisches Schreiben 28.09.–05.10.24 Meditation – Mut, der zu werden, der man ist 26.10.–02.11.24 Yoga, Achtsamkeit, Meditation – Inneres Potenzial 21.12.–28.12.24 Qi Gong & Tiefenentspannung ('2) 28.12.–04.01.24 Qigong-Einsteige ('3) ('1) 5 Tage ('2) inkl. Weihnachts-Gala-Dinner ('3) inkl. Silvester-Gala-Dinner

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
26.07.2025	02.08.2025	✗	1.399 €
Garantierte Durchführung!			
02.08.2025	09.08.2025	✔	1.399 €
Garantierte Durchführung!			
09.08.2025	16.08.2025	✗	1.449 €
16.08.2025	23.08.2025	✔	1.449 €
Garantierte Durchführung!			
23.08.2025	30.08.2025	✗	1.449 €
30.08.2025	06.09.2025	✗	1.499 €
06.09.2025	13.09.2025	✔	1.499 €
01.11.2025	08.11.2025	✔	1.449 €
29.12.2025	05.01.2026	✔	1.549 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 4 oder 6 Nächte wie beschrieben im Einzelzimmer mit Dusche/WC im „Kloster Untermachtal“
- täglich Frühstück, täglich Mittagessen, täglich Abendessen
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- Bahnfahrkarte über SKR möglich (0 €)
  Einzelheiten & Preise auf Anfrage.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4
Maximalanzahl von Personen: 16

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 28 vor Reisebeginn möglich.
- siehe AGB

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank! BITTE BEACHTEN SIE: Reiseverlauf und Programm gültig für alle Abreise-Termine in 2024.

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