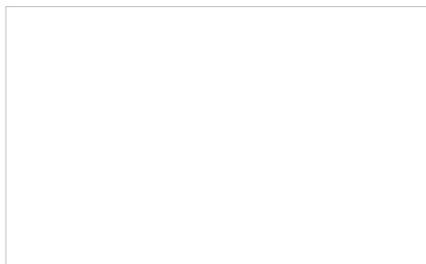


EUROPA: DEUTSCHLAND

ALLGÄU: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > aktiv bei Qi Gong & Feldenkrais
- > Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- > neue Energie tanken bei Yoga
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > persönlich geführtes Hotel mit wunderschönem Wellnessbereich
- > Urlaub inmitten der typischen Allgäuer Landschaft
- > Wanderwege ab Haus führen in die alpine Bergwelt & in umliegende Orte wie z.B. Füssen oder Schwangau

Die Region besticht durch üppige Bergwiesen, hohe Berggipfel, stille Wälder, schöne Badeseen und malerische Orte. Der heilklimatische Kur- und Ferienort Halblech macht es leicht, sich vom Alltag zu erholen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Das Hotel bildet, eingerahmt von den markanten Allgäuer Alpen, einen idealen Ausgangspunkt für entspannte Spaziergänge und ausgedehnte Wanderungen.



REISEDETAILS

IHR 4-STERNE LANDHOTEL "BANNWALDSEE"

liegt inmitten von saftigen Wiesen, malerischen Bergzügen und kleinen Hügeln im Ort Halblech. Wanderwege vom Hotel aus laden zu Touren ein. Entspannen Sie im Wellnessbereich und lassen Sie sich mit Köstlichkeiten im hauseigenen Restaurant verwöhnen. Die Zimmer des familiengeführten Hotels sind regionaltypisch eingerichtet. Sie verfügen über Bad oder Dusche/WC, Föhn, Telefon, Sat.-TV und Radio. Die Doppelzimmer (Zweierbelegung) sind teilweise mit einem Balkon ausgestattet

Verpflegung: Im Rahmen der Halbpension erwartet Sie am Morgen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und abends ein abwechslungsreiches 3-Gang-Menü mit gesunder Kost aus regionalen Produkten. An einem Abend wird ein bayerisches Buffet aufgebaut. Auf Allergiker und Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann die Küche eingehen (bitte bei Buchung angeben).

IHR WELLNESSBEREICH

Zur Entspannung steht ein hauseigener Wellnessbereich zur Verfügung. Hier befinden sich ein großzügiges, helles Hallenbad und ein frisch renovierter Sauna-Bereich mit Bio-Sauna, Finnischer Sauna und Schwalldusche. Erholen Sie sich im Sommer auf der Poolterrasse und Liegewiese oder genießen Sie im Winter die Ruhe im idyllischen Innenbereich. Angeboten werden zudem verschiedene Wellness- oder Hot Stone-Massagen sowie Fußreflexzonen- oder Lymphdrainagebehandlungen (gegen Gebühr).

UMGEBUNG & FREIZEIT

Um Halblech gibt es viele Freizeitangebote: Machen Sie eine Schiffsfahrt auf dem Forggensee oder besuchen Sie das Bauerntheater Hopferau. Empfehlenswert sind Ausflüge zu den Königsschlössern Neuschwanstein, Hohenschwangau und zum Bannwaldsee (ca. 2 km).

PROGRAMMHINWEIS

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

Programmänderungen vorbehalten!

YOGA FÜR MEHR ENERGIE

Die Akkus sind leer. Sie fühlen sich müde und ausgepowert. Sie können sich zu nichts mehr aufraffen und wenn Sie es doch tun, sind Sie nicht bei der Sache und lustlos? Jeder Mensch ist Teil einer vitalen Energie, Prana oder Lebensenergie. In dieser Woche geht es darum, diese zu erwecken und zu stärken. Füllen Sie in diesem Urlaub Ihre Batterien gezielt mit den dynamischen Übungen auf Matte und Stuhl, sowie Meditationen aus dem ganzheitlichen System des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Atemübungen und Phasen tiefer Entspannung tun ein Übriges, damit Sie mit neuem Schwung und Lebensfreude nach Hause zurückkehren.

Dauer: ca. 16 Std.

Leitung: Dagmar Völpel

Teilnehmerzahl: min. 4 max. 16

QI GONG

Entspannen, loslassen, auftanken – die langsamen und harmonischen Bewegungen des Qi Gong sowie Meditation und Atemübungen führen Sie wie von selbst zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ein in eine Reihe eingängiger Übungen und erleben Sie die Wirkung des Qi Gong auf Körper und Seele.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Brigitte Bernhart

Teilnehmer: min. 5, max. 12

YOGA, ATEM, MEDITATION - ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Klassische Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Körperwahrnehmung, verschiedene Sitz- und Gehmeditationen, Atemschulung und -lenkung, Konzentrationstechniken, sanftes Einüben der altindischen Asanas, heilsames Tönen, Tiefenentspannung und Yoga Nidra. Die Regeneration wird eingeleitet und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Übungen in der Natur helfen uns unsere eigene Natur zu erkennen. Ein tieferes Verstehen des Körper-Geist-Prozesses führt zu innerem Frieden und heiterer Gelassenheit.

Dauer: 18. Std.

Leitung: Angela Selke

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gong 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 Kraft- und Energiezentren. Innere Blockaden und Stagnationen können erkannt und aufgelöst werden, die Lebensqualität wird erhöht.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Rüdiger Breustedt

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

QI GONG

Die Gesundheitsübungen des Qi Gong trainieren mit ruhigen, fließenden Bewegungen den Körper und können – regelmäßig ausgeführt – energetischen Blockaden und Verspannungen auf physischer und psychischer Ebene entgegenwirken. Das Training wird abgerundet durch spezielle Körper- und Lockerungsübungen.

Dauer: ca. 18 Std.

Leitung: Rüdiger Breustedt

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

EINFACH MEDITIEREN - DAS ERWACHTE HERZ (INTENSIVKURS)

Im geschäftigen Getriebe und in der Hektik unserer schnelllebigen Zeit kommt unser mitfühlendes Wesen und unsere Berührbarkeit schnell „unter die Räder“. Beim Versuch, unsere Sanftheit und die Verletzlichkeit in Sicherheit zu bringen, stellen wir vielleicht am Ende fest, dass wir uns selber eingesperrt haben. Wir finden uns gefangen in den Festungen der Unnahbarkeit oder wir sind aus Selbstschutz zum Workoholic geworden. Vielleicht ist uns über die Jahre die geschmeidige Leichtigkeit abhanden gekommen und wir bemerken das erst, wenn wir versuchen, in unserer eisernen Rüstung wieder Tango zu tanzen. Meditation – die einfache Übung ganz man selbst zu sein – ist der Schlüssel zu unserem Herzen. Das eigentliche Wesen aller Menschen ist warmherzig, sanft und voller Mut und Lebensfreude. Dieses lebendige Herz kann entdeckt und aufgeweckt werden. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für sog. Fortgeschrittene geeignet.

Dauer: ca. 25 Std. + 15 Std. optionale Meditationszeit

Leitung: Karl-Ludwig Leiter

Teilnehmer: min. 5, max. 16

KRAFT SCHÖPFEN DURCH ACHTSAMKEIT

Erleben Sie stressige Zeiten, herausfordernde Situationen oder Menschen in Ihrem Alltag? Achtsamkeit kann ein Weg sein, damit umzugehen. Wir praktizieren Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen oder Gehen, die Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. Hinzu kommt eine kleine Einheit sanfter Hatha Yoga-Übungen sowie Hintergrundwissen und Impulse zur besseren Stressbewältigung. Das Ziel des Seminars ist, Ihnen eine achtsame Haltung nahezubringen und Ihnen unterschiedliche Achtsamkeitsübungen an die Hand zu geben.

Dauer: 20 Std.

Leitung: Claudia Uhl

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

TERMIN-& KURSTABELLE

Termin / Kurs

13.03.–20.03.22 Yoga, Atem, Meditation - Achtsamkeit im Alltag

24.04.–01.05.22 Qi Gong & Tiefenentspannung (*1)

15.05.–22.05.22 Qi Gong (*2)

12.06.–19.06.22 Yoga für mehr Energie

17.07.–24.07.22 Einfach meditieren - Das erwachte Herz

04.09.–11.09.22 Yoga, Atem, Meditation -Achtsamkeit im Alltag

11.09.–18.09.22 Qi Gong (*1)

09.10.–16.10.22 Kraft schöpfen durch Achtsamkeit

(*1) Rüdiger Breustedt, (*2) Brigitte Bernhart

Kurszeiten- bzw. Programmänderungen sind möglich und richten sich nach den Bedingungen vor Ort.

ANREISE

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zu Ihrem Zielbahnhof Füssen. Von dort gelangen Sie von Mo.-Fr. mit dem hoteleigenen Transfer zum Hotel (ca. 20 €, bitte Anmeldung bis 1 Woche vor Abreise), alternativ mit dem Taxi. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 7 Nächte wie beschrieben im Doppelzimmer mit Dusche/WC im Landhotel "Bannwaldsee"
- > Mahlzeiten lt. Programm
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Nutzung des Wellnessbereichs
- > Betreuung durch die Kursleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Bahnfahrkarte über SKR möglich. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Preis auf Anfrage. (0 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Es wird eine Kurtaxe von ca. 2,00 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort.
- > 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 202.

WIR STELLEN VOR: Das Schloss Neuschwanstein

Tauchen Sie bei einem Besuch des Schlosses Neuschwanstein in eine zauberhafte Märchenwelt ein und entdecken Sie das berühmteste der Schlösser von Ludwig II. Die Architektur ist faszinierend und vom romantischen Eklektizismus des 19. Jahrhunderts geprägt. Besichtigen Sie das Schloss bei einer Führung und überzeugen Sie sich selbst vom „achten Weltwunder“.

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