



EUROPA: GROSSBRITANNIEN

## WANDERN & MEDITATION IN DEN HIGHLANDS

- > Selbsterfahrungsreise in den ursprünglichen Highlands
- > Wanderungen durch eine einzigartige Naturlandschaft
- > Von alten europäischen Naturvölkern lernen

Was erscheint mir schnell als unüberwindbares Hindernis? Womit begrenze ich mich selbst? Was traue ich mir zu und was nicht? – Wer sich aufmacht die Berge Schottlands zu erklimmen, kann es auch schaffen, Hürden im eigenen Leben zu überwinden. Die Kulisse der kraftvollen Natur am Ben Nevis, im Glencoe oder in Gairloch inspiriert und gibt Kraft dazu. Meditationen mit dem kundigen Körpertherapeuten, der uns führt, tun ihr übriges.

Wir verbinden das Wandern in einer der schönsten Landschaften Europas, den schottischen Highlands mit Meditationen und Entspannungsübungen, die Sie die entspannende Wirkung der Natur bewusster und intensiver erleben lassen. Wir kommen an Orte, an denen die Pikten und Kelten schon vor über 2000 Jahren die Heilkräfte der Natur nutzten. Bis heute sind weite Regionen Schottlands von Straßen unerschlossen, so dass sich in vielen Glens eine sehr ursprüngliche, kraftvolle Natur erhalten hat, zu der das wechselhafte Wetter gut passt. Unser Reiseleiter, seines Zeichens Erlebnispädagoge, Körpertherapeut und Gesundheitspraktiker, hat sich über Jahre mit Ritualen und Heilverfahren vieler Naturvölker beschäftigt. Für diese Reise hat er darauf basierend Methoden und Übungen entwickelt, die er in Verbindung mit den Orten bringt, an die Sie kommen, und Ihnen unter Anleitung zum Ausprobieren anbietet. Sie fördern die Besinnung auf die Natur und bewirken, dass Sie leichter entspannen und innerlich zur Ruhe kommen.



## REISEDETAILS

## **1. Reisetag: Anreise nach Schottland**

Individuelle Anreise zum Flughafen Edinburgh bis 13:00 Uhr (nicht im Reisepreis enthalten). Empfang durch den Reiseleiter und Fahrt im vom Reiseleiter gefahrenen Minibus zur Unterkunft in der Region Glencoe. Wir wohnen in Glencoe im hübschen Weiler Ballachulish an der Mündung vom Loch Leven zum Loch Linnhe. Unsere Unterkunft ist ein ehemaliger Bischofssitz mit tollen Ausblicken auf Loch Leven und die dramatische Bergkulisse dahinter. Das Haus bietet einen Standard vergleichbar mit 3 Sternen und verfügt über ein Schwimmbad. Alle Zimmer haben eigene Dusche/WC.

## **2. Reisetag: Ankommen und Geschwindigkeiten**

Das Tal Glencoe ist Sinnbild der Schönheit der Highlands, in vielen Filmen verewigt. Wir wandern die „Devil’s Staircase“, einen gut zu gehenden Serpentinweg, Teil des West Highland Way über den alten Passweg von Glencoe in das Tal des Loch Leven. Das Panorama auf Passhöhe ist atemberaubend: Die Berge wirken deutlich höher als sie sind, menschliche Siedlungen sind rar, tief eingeschnitten in die schroffen Berge liegen die Lochs. Um bewusst in dieser weiten, einzigartigen Landschaft anzukommen, widmen wir uns dem Thema „Geschwindigkeiten“, die wir annehmen und leben. Jeder kann sich sein aktuelles Tempo anschauen und ausprobieren, ob andere Geschwindigkeiten angenehmer sind, ob das z.B. Einfluss auf den Wechsel der Gedanken hat. Unser Reiseleiter bietet Ihnen eine Meditationsübung an zum Ausblenden von Gedanken, zur Konzentration auf den Augenblick wie das Bewegen in der Natur. (11 km, +- 350 m, GZ 4,5 - 4 Std.)

## **3. Reisetag: Bergenergien**

Der König der Berge Großbritanniens, der Ben Nevis, thront imposant über den zentralen Highlands. Wir wandern durch das tief in das Massiv eingeschnittene Flusstal Glen Nevis. Im Glauben vieler Naturvölker haben Berge eine besondere Energie, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Finden Sie mithilfe einer Meditationsübung heraus, welche Ausstrahlung der Ben Nevis hat oder genießen Sie einfach die wilde, schöne Gebirgsszenerie. (12 km, +- 100 m, GZ 3,5 - 4 Std.)

## **4. Reisetag: Die innere Reinigung**

Wir steigen langsam die waldreichen Hänge über Kinlochleven und dem Loch Leven entlang des bekannten West Highland Ways hinauf. Die Aussicht auf das silberne Band des Loch Leven reicht schließlich bis zur Mündung des Loch Linnhe in den Atlantik. Auf wenig bekannten Pfaden kommen wir durch tief eingeschnittene Bachtäler, bald zum Loch Eilde Mor (Gälisch - Großer See der Hirschkuh), wo Sie zunächst erfahren, welche besondere Bedeutung Wasser für die Kelten hatte. Unser Reiseleiter bietet Ihnen an, eine weitere Entspannungsmöglichkeit kennenzulernen - ein Wasserritual, das die Reinigung von Geist und Herz symbolisiert. (14 km, +- 450 m, GZ 4,5 - 5 Std.)

## 5. Reisetag: Tag zur freien Verfügung

Der heutige Tag zur eigenen Gestaltung bietet sich an, die bisherigen Themen und Erfahrungen in Ruhe zu verarbeiten. Alternativ bietet sich ein Tagesausflug nach Fort William und eine Bootsfahrt über Loch Linnhe und Lochaber an (90 Min., ca. 15,- €/ von Fort William). Oder aber Sie wandern auf eigene Faust im Hochtal des Loch Leven. Sie können auch eine Fahrt mit dem Jacobite Train, weltberühmt aus Harry Potter, machen (Vorbereitung über uns sehr ratsam). Ihr Reiseleiter steht Ihnen mit Tipps und Organisationshilfe für den Tag zur Verfügung.

## 6. Reisetag: Die Kraft der Stille

Die schöne Silhouette der malerischen Hafenstadt Oban sowie die der Inneren Hebriden und der Highlands genießen wir auf der Fährfahrt zur kleinen Insel Kerrera, die schon in vorchristlicher Zeit besiedelt war. Wir beginnen mit einer Meditation, um uns auf die Natur und das innere Erleben zu fokussieren, weil wir anschließend den größten Abschnitt des Rundweges über die Insel in Stille gehen. Am wie verzauberten Gylen Castle, einer durchaus romantisch wirkenden Burgruine aus dem 16. Jahrhundert, lösen wir die Stille auf. (10 km, +- 220 m, GZ 3,5 - 4 Std.)

## 7. Reisetag: Meine Vision und mein Potential

Am Eingang des Tals ragt wie ein dreieckiger, schützender Schild der Pap of Glencoe auf, „die Brust von Glen Coe“. Beim Hinaufgehen beschäftigen wir uns mit den eigenen „inneren Bergen“. Was erscheint mir schnell als unüberwindbares Hindernis? Womit begrenze ich mich selbst? Was traue ich mir zu und was nicht? Der Gipfel belohnt uns mit einem unvergesslichen Panoramablick auf Glencoe, die Mündung Loch Linnhes, Loch Leven mit dem Hochtal darüber und die umliegenden Highlands. (9,5 km, +- 750 m, GZ 5-6 Std.)

## 8. Reisetag: Abreise

Transferfahrt zum Edinburgh Airport (Ankunft ca. 12:30 Uhr) und individueller Rückreise nach Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.08.2019	17.08.2019	X	1.590 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen in einem ehemaligen Bischofssitz (vergleichbar 3-Sterne-Standard) im Weiler Ballachulish in Glencoe (schottische Highlands)
- > Halbpension mit schottischem oder kontinentalem Frühstück, abends 3-Gänge-Wahl-Menü mit vegetarischer Option
- > Transfers Flughafen Edinburgh – Unterkunft und zurück per Minibus durch den Reiseleiter
- > Sämtliche Anfahrten zu den Programmtagen per Minibus durch den Reiseleiter
- > Wander- und Ausflugsprogramm wie beschrieben
- > Fährfahrt auf die Insel Kerrera
- > Reiseleitung und Durchführung aller Rituale durch den erfahrenen Reiseleiter, Therapeuten und Erlebnispädagogen Tim Pagalies

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzellzimmer-Zuschlag (150 €)
- > Doppelzimmer zur Alleinnutzung (300 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise zum/vom Flughafen Edinburgh (optional zubuchbar)
- > Mittagessen
- > Aktivitäten am Tag zur freien Verfügung und außerhalb des ausgeschriebenen Programms

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 8

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Großbritannien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **518 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **12 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

# 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 21 vor Reisebeginn möglich.

# WEITERE INFOS

## Programmhinweise

- > Anforderungen an die Kondition: Mittel. 7 Wanderungen von 9 bis 14 km Streckenlänge und 100 bis 750 Höhenmetern aufwärts und abwärts mit Gehzeiten von 3,5 bis 6 Stunden. Bei Nässe kann es rutschige Wegstrecken geben.
- > Verpflegung: Halbpension in der Unterkunft mit schottischem oder kontinentalem Frühstück, abends 3-Gänge-Wahl-Menü mit vegetarischer Option.
- > Für deutsche Staatsbürger wird kein Visum bei einem Aufenthalt in Großbritannien benötigt. Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin, München oder Düsseldorf. Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig. Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, kontaktieren Sie uns gern für weitere Informationen.

## Reiseleiter/innen

- > Tim Pagalies  
Tim Pagalies ist Sozial-, Theater- und Erlebnispädagoge und seit einigen Jahren auch als Reiseleiter tätig. Dabei bringt er seine Wanderleidenschaft ebenso ein wie seine energie- und körpertherapeutischen Erfahrungen, die er mit dem bewussten Erleben der Natur und der natürlichen Kräfte und Energien verbindet. Die Natur "zeigt uns, wer wir wirklich sind und was uns in diesem Leben bewegt und begleitet."

## Hinweise zur Anreise

Nicht im Reisepreis enthalten. Start und Ende der Reise am Flughafen Edinburgh Abfahrt am Anreisetag vom Flughafen Edinburgh um ca. 13:30 Uhr. Rückkehr am Abreisetag gegen 15:30 Uhr, Flugbuchung in Eigenregie oder Vermittlung durch Lupe Reisen.

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