Veranstalter dieser Reise:

**Lupe Reisen**
Grabenstr. 2
53844 Troisdorf
02241 84465-0
02241 84465-29
info@lupereisen.com

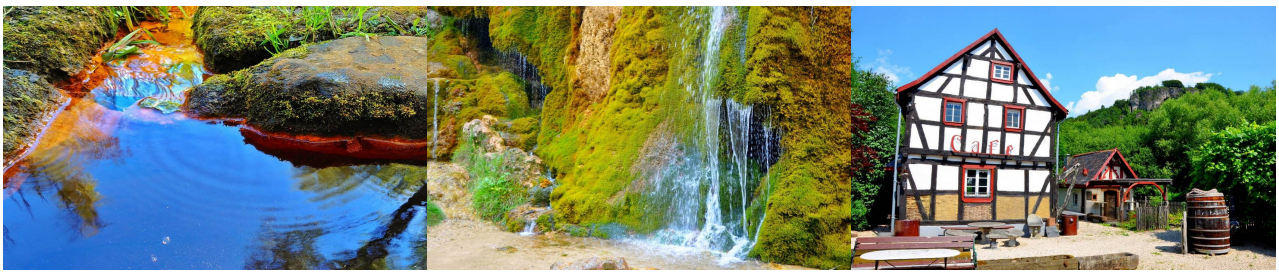
Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: DEUTSCHLAND

# FINDE ZU DIR UND ENTFACHE DEIN INNERES FEUER!

- Wanderungen durch eine einzigartige Naturlandschaft
- Heilungswege von alten europäischen Naturvölkern lernen
- Sich bei Natur-Zeremonien neu erleben, Ruhe und Kraft finden

Erloschene Vulkanschlote, saftige grüne Hügellandschaften, idyllische Maare, die zum Baden einladen – in dieser Wanderwoche gibt es eine Menge zu erleben und zu entdecken. Doch nicht nur im Außen, sondern auch im Innen: der erfahrene Wanderguide und Coach Tim Pagalies zeigt Ihnen einzigartige Naturschönheiten und leitet dort erdende und wohltuende Mediationen und Rituale an. Im Einklang mit dem Innen und Außen lässt diese Art von Urlaub eine tiefere Form der Erholung zu, als man es bisher kennen gelernt hat. Wandern, innerlich alle Gedanken loslassen und am Tagesende eine tiefenentspannende Massage genießen – so soll ein Urlaub sein.
Sanfte grüne Hügel, liebliche Wasserfälle, tiefe Höhlen, eine Vielzahl heilsamer Quellen und wilde Urwälder – die Vulkaneifel ist als Wanderregion in Deutschland an Abwechslung kaum zu überbieten. Die vulkanischen Ursprünge haben deutliche Spuren hinterlassen. Dass der Untergrund auch heute noch mächtig brodelt, kann man an einer der vielen Thermalquellen auf den Wegen erleben.
Wir wohnen im beschaulichen Dörfchen Steffeln bei Hillesheim im Herzen der Vulkaneifel. Die nähere Umgebung von Steffeln ist ein Wanderparadies, zahlreiche Wanderwege führen durch die Landschaft mit alten Vulkankratern, idyllischen Maaren und natürlichen Bachläufen.
Diese Reise richtet sich an Wanderfreunde, die die Natur und sich selbst bewusster erleben wollen. Während der Wanderungen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, über eine geführte Meditation oder ein schönes Ritual eine tiefere Verbindung zur Natur und sich selbst zu schaffen. Es gibt jeden Tag Anleitungen dazu, wie man innerlich mit den Botschaften der Natur arbeiten kann, um wichtige Veränderungen im Leben anzupacken.
Es ist eine Reise, die ein Leben verändern kann – ist das innere Feuer einmal entfacht, ist alles möglich!




# REISEDETAILS

**1. Reisetag: Anreise in die Eifel**

Individuelle Anreise ins Eifel-Dorf Steffeln bis 17:00 Uhr (nicht im Reisepreis enthalten). Nach dem ersten gemeinsamen Abendessen stellt Tim Pagalies das Wander-Programm zur Entschleunigung und inneren Einkehr vor.

**2. Reisetag: Vulkangarten Steffeln - „Feuer & Kraftquellen“**

Direkt vom Hotel aus wandern wir in die abwechslungsreiche Umgebung von Steffeln. Der Ort ist umgeben von Überresten der vulkanischen Vergangenheit. Direkt am Ortsrand besichtigen wir einen imposanten Vulkangarten, in dem man eine große, durch vulkanische Aktivitäten entstandene Erdspalte von Nahem betrachten kann. In einer tiefen Meditation verbinden wir uns hier mit dem inneren Feuer, das unser Leben mit Energie versorgt.
Auf dem weiteren Weg geht es zu einer Thermalquelle, die von Einheimischen immer noch als Heilquelle genutzt wird. Hier legen wir den Fokus auf alle Kraftquellen, die unser Leben mit Energie versorgen. An einem wunderschön gelegenen Maar machen wir Rast. Der weitere Weg zurück bis Steffeln führt durch eine weite einsame Hügellandschaft mit vielen Ausblicken.
(Einfache Wanderung ca. 14 km, 200 Höhenmeter (HM) auf- und abwärts, Gehzeit ca. 5 Std.)

**3. Reisetag: Dauner Maare - „Feuer & Wasser - die Polaritäten“**

Heute wandern wir durch die einzigartig schöne Region der Dauner Maare. Die vulkanischen Ursprünge dieser Gegend haben an diesem Fleck drei Seen geformt, die für eine Biodiversität optimale Bedingungen bilden. Während der Wanderung erfahren wir mehr zu den Polaritäten der Kräfte und Elemente, die unser Leben bestimmen. Dabei können wir lernen, die Elemente in uns zu bestimmen und damit ein Gleichgewicht herzustellen.
Die entspannte Wanderung ergänzen wir mit einer langen Rast an einem der idyllischen Maare. Die Badesachen sollten an dem Tag nicht fehlen. Denn wir haben genügend Zeit zum Schwimmen.
(Einfache Wanderung ca. 10 km, 300 HM auf- und abwärts, Gehzeit ca. 3,5 Std.)

**4. Reisetag: Steffelner Wald / Langer Stein - „Kraft der Stille“**

Hinter den Vulkangärten von Steffeln zieht sich ein schönes größeres Waldgebiet hin bis zum ehemaligen Grenzgebiet „Langer Stein“. Wir wandern heute eine große Runde durch dieses ursprüngliche Waldgebiet und nutzen die kühle beruhigende Atmosphäre der Bäume, um innerlich stiller zu werden. Große Teile der Wanderung wandern wir komplett in Stille, werden eins mit der Natur und unserer Umgebung. Zahlreiche kleine Impulse und Sinnesübungen lassen unseren Geist aufräumen, so dass unsere Wahrnehmung im Hier und Jetzt verbleibt. Diese Art des Wanderns ist höchst reinigend für Geist und Seele und gibt uns einen guten Nährboden für die nächsten Tage.
(Einfache Wanderung ca. 15 km, 300 HM auf- und abwärts, Gehzeit ca. 5,5 Std.)

**5. Reisetag: Kerpen und Dreimühlen-Wasserfall - „Den Flow finden“**

Unsere Wanderung startet in Kerpen, einem mittelalterlich verträumten Dorf mit viel Geschichte. Nach einer abwechslungsreichen Passage mit Wald, Wiesen und Feldern erreichen wir den als schönsten Wasserfall der Eifel gekürten Dreimühlen-Wasserfall. Eine Lavablase hat an dieser Stelle eine Höhle geformt, über die sich die drei Bachläufe, die an diesem Punkt zusammenfließen, ergießen. Das verschiedenfarbige Gestein und die zahlreichen Pflanzen, die darauf wachsen, bilden, zusammen mit dem Wasser ein prachtvolles Farbenspiel.
Nach einer Rast und genügend Zeit für Erinnerungsfotos geht es um den „Flow“ in unserem Leben. Ein Zustand, in dem alles im Fluss ist und nichts stört. Wir lernen, was diesen Flow ausmacht und wie wir ihn erreichen. Die Wanderung führt an kleinen Bachläufen entlang und später über eine alte Bahntrasse zurück nach Kerpen.
(Einfache Wanderung ca. 12 km, 250 HM auf- und abwärts, Gehzeit ca. 4,5 Std.)

**6. Reisetag: Hillesheim und Arensberg - „Meine Kraft entfachen“**

Der Arensberg, ein Krater aus der Tertiärzeit, den man durch einen Stollen betritt, und eine imposante Vulkankuppe bilden die geologischen Highlights auf unserem letzten Wandertag. Im Krater, dem Energie-Hotspot des erkalteten Vulkans, nehmen wir mithilfe einer Meditation die Kraft dieses Ortes auf. Ein eingängiges Ritual aus schamanischer Tradition vertieft unsere Verbindung zu unseren natürlichen Power-Hotspots und führt sie in unseren Alltag über, so dass wir in Zukunft immer darauf zugreifen können. Die Wanderung bietet noch einmal einen wunderbar entspannten Mix aus weiter Eifellandschaft und schönen Wäldern.
(Einfache Wanderung ca. 15 km, 150 HM auf- und abwärts, Gehzeit ca. 5 Std.)

**7. Reisetag: Gerolsteiner Dolomiten - „Meine Zukunftsvision“**

Wer hätte gedacht, dass es in der Eifel auch Dolomiten gibt!? Ja, in Gerolstein gibt es welche. Wir wandern mit imposanten Ausblicken auf der sogenannten Dolomiten-Acht durch die felsige Naturlandschaft rund um Gerolstein. Auch Höhlen gibt es zu entdecken.
Auf dem Weg durch die abwechslungsreiche Landschaft bekommen wir wieder viel Zeit, um in Stille unsere Vision für die Zukunft zu formen. Für die eigene Vision braucht es Mut, Klarheit und ein liebevolles Verhältnis zu sich selbst. Heute können wir lernen, wie wir das erzeugen und erreichen.
(Mittelschwere Wanderung ca. 18 km, 750 HM auf- und abwärts, Gehzeit ca. 6 Std.)

**8. Reisetag: Abreise**

Nach dem letzten gemeinsamen Frühstück gilt es, von einer bewegenden und erlebnisreichen Woche Abschied zu nehmen. Individuelle Heimreise.

| TERMINE UND PREISE | | | |
|---|---|---|---|
| von | bis | Plätze | Preis in € |
| 14.07.2019 | 21.07.2019 | ✗ | 750 € |
| 23.08.2020 | 30.08.2020 | ✗ | 720 € |
| 10.10.2020 | 17.10.2020 | ✗ | 740 € |
| 04.07.2021 | 11.07.2021 | ✗ | 820 € |
| 18.07.2021 | 25.07.2021 | ✗ | 740 € |
| 19.09.2021 | 26.09.2021 | ✗ | 800 € |
| 17.07.2022 | 24.07.2022 | ✗ | 1.460 € |

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

# LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit eigener Dusche/WC im „Vulkanhotel Balance & Selfness“ (3-Sterne-Superior-Standard) in Steffeln in der Vulkaneifel
- Halbpension mit regionalen Lebensmitteln mit Frühstücksbüffet und 4-Gänge-Abendmenü
- Transfers vom Bahnhof Lissendorf zur Unterkunft nach Steffeln und zurück durch den Reiseleiter
- An 4 Tagen Anfahrten zu den Wandertouren mit einem Charterbus
- Wander- und Ausflugsprogramm wie beschrieben
- 1x Wellness-Massage in der Unterkunft
- Reiseleitung und Durchführung aller Rituale durch den erfahrenen Reiseleiter, Therapeuten und Erlebnispädagogen Tim Pagalies
- Exklusive Gruppengröße bis maximal 12 Personen!

# ZUSATZLEISTUNGEN

- Einzelzimmer-Zuschlag (einfache Zimmer) (0 €)

# NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- An- und Abreise nach Steffeln
- Mittagsverpflegung

# TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 12

# 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**

- ANFORDERUNG AN DIE KONDITION: - MITTEL - 5 einfache Wanderungen von 10 km bis 15 km Streckenlänge mit 150 bis 300 Höhenmeter aufwärts und abwärts sowie eine mittelschwere Wanderung in den „Gerolsteiner Dolomiten“ (6. Tag) mit 18 km Streckenlänge und 750 Höhenmeter.
- UNTERKUNFT: Wir wohnen im beschaulichen Dörfchen Steffeln im Herzen der Vulkaneifel im familiengeführten „Vulkanhotel Balance & Selfness“ (3-Sterne-Superior). Das Hotel bietet ein umfangreiches Wellness-Programm mit Massagen und hauseigener Sauna. Für Hotelgäste stehen Parkplätze sowie Ladestationen für Elektrofahrzeuge kostenfrei zur Verfügung.
- Die komfortablen Zimmer strahlen Ruhe und Entspannung aus, beruhigend in den Farben und wertig in den verwendeten Materialien. Alle Zimmer haben eigene Dusche/WC und bieten Sat-TV und kostenfreies WLAN. Saunatücher, ein Bademantel sowie täglich eine Flasche Aquion-Wasser werden kostenfrei bereitgestellt.
- Um körperlich und seelisch für noch mehr Entspannung zu sorgen, ist während der Reise pro Person eine Wellness-Massage im Spa-Bereich des Hotels inklusive.
- VERPFLEGUNG: - HALBPENSION - Das großzügige Frühstücksbuffet bietet Köstlichkeiten aus der Region wie z.B. selbstgemachte Marmeladen, feinste Wurst- und Käsesorten, Milchprodukte, Vitales und Süßes. Als Halbpensions-Abendessen gibt es abwechslungsreiche 4-

Gang-Menüs aus der heimischen Wildkräuterküche, Dabei fließen nicht nur ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse bei der Zubereitung mit ein, sondern es wird besonders auf regionale Herkunft und Frische der Zutaten und auf den Lauf der Jahreszeiten geachtet. Allergiker bekommen lactose- und glutenfreie Speisen. Für die Verpflegung unterwegs bietet das Hotel Lunchpakete an.

**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."

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