



EUROPA: DEUTSCHLAND

AM GROSSEN LYCHENSEE: QI GONG ÜBER SILVESTER - DRINNEN UND DRAUSSEN

- > Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- > Traumhafte Mecklenburgische Seenplatte
- > Sehr erfahrene Körperarbeiterin mit diversen Ausbildungen
- > Schnuppersunde beim parallelen Sing-Workshop
- > Silvesterfeier mit parallelem Sing-Workshop

Die großartige Wald- und Seenlandschaft des Seminarhauses Schlüßhof lädt mit ihrer Stille und Weite und der unberührten Natur geradezu ein, aufmerksamer und achtsamer zu werden. Ein Qigong-Kurs - draussen und drinnen bereichert das Erlebnis. **Qigong-Kurs**

Die fließenden Übungen des QiGong mit seiner Sanftheit hat enorme Auswirkung auf Ruhe und Entspannung und kann Beschwerden lindern. Die Bewegungen sind meist langsam und fließend und werden vom Atem geführt. Die Abläufe sind in sich geschlossen und werden mehrmals wiederholt. Und können somit gut nach der Reise als kleines Programm weiter praktiziert werden. In dieser Woche lernt Ihr vor dem Frühstück das sogenannte Duft-Qigong kennen, das für den Rücken sehr stärkend und wohltuend ist -also eine Art Rücken-Qi Gong. Der gesamte Teil vor dem Frühstück findet im Schweigen statt: draußen im Stehen und Gehen und anschließend drinnen beim meditativen Sitzen (ca. 20 Min.). An diesen Morgenrunden können auf Wunsch auch die Sängerinnen aus der Parallelgruppe teilnehmen.

Nach dem Frühstück und am späteren Nachmittag vor dem Abendessen wird es jeweils eine 2-stündige Einheit mit verschiedenen Formen des Qigongs geben. Übungen im Stehen – z.B. die bekannteste Form “Die 8 Brokate” – Einzelübungen aus anderen Formen, und diverse andere Übungen im Gehen: besonders das Gehen mit Wind-Atem wurde legendär für seine Wirkung gegen Krebserkrankungen. Atemübungen spielen überhaupt bei allen Formen eine wichtige Rolle und sind gerade in diesen Zeiten wichtiger denn je.

An einigen Abenden wird Euch Dagmar auch eine ruhige und entspannende Stunde geben, um sich dem vergangenen Jahr zu widmen, sich rückzubesinnen und dem Neuen entgegen zu schauen. **Unterkunft**

Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt das ehemalige Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee mit 9ha großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am Großen Lychensee und der 200qm große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden und Fußbodenheizung schaffen eine naturnahe,

idyllische und warme Atmosphäre.

Die insgesamt 43 unterschiedlichen Zimmer und Wohnungen sind komplett rauch- und fernsehfrei. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN ist kostenlos zu nutzen.

Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in ca. 90 Minuten zu erreichen. **Event**

Aus einem ehemaligen Herrenhaus machen wir für diese Woche ein Frauenhaus, denn mit dem parallel laufenden Sing-Workshop mit Toiny Tune bewohnen wir das ganze Gelände.



REISEDETAILS

Programmablauf

1. Tag: Anreise und Einstimmen

16:00-17:00 Teetrinken, Kennenlernen,

17:00-18:00 Qigong- Runde zur Einstimmung

18:30-19:30 Gemeinsames Abendessen

20:00-21:00 Qigong zur Entspannung **2. Tag: Qigong**

08:00-09:00 Morgendliches Duft-Qigong (offen für beide Gruppen)

08.30-10:00 Frühstück

10:30-12:30 Qigong-Kurs drinnen und draussen

13:00-14:00 Mittagessen

16:30-18:30 Qigong-Kurs

18:30-20:00 Abendessen **3. Tag: Qigong und offener Abend beim Singen**

08:00-09:00 Morgendliches Duft-Qigong (offen für beide Gruppen)

08.30-10:00 Frühstück

10:30-12:30 Qigong-Kurs

13:00-14:00 Mittagessen

Freier Nachmittag

18:30-20:00 Abendessen

20:00-21:00 offener Abend beim Singen für alle (Kanon)

4. Tag: Qigong

08:00-09:00 Morgendliches Duft-Qigong (offen für beide Gruppen)

08.30-10:00 Frühstück

10:30-12:30 Qigong

13:00-14:00 Mittagessen

16:30-18:30 Qigong

18:30-20:00 Abendessen **5. Tag: Qigong, Auftritt der Singgruppe und Silvesterparty**

08:00-09:00 Morgendliches Duft-Qigong (offen für beide Gruppen))

08.30-10:00 Frühstück

10:30-12:30 Qigong

13:00-14:00 Mittagessen, anschl. Vorbereitungen für die Silvesterfeier

17:00-18:30 Auftritt der Singgruppe für die Qigong-Gruppe

19:00-20:30 Silvesterbuffet

20:00-21:00 Silvesterritual **6. Tag: Qigong für alle**

09:00-10:30 Frühstück

10:30-12:30 Offene Gruppe: Qigong für alle

16:30-18:30 Qigong

18:30-20:00 Abendessen **7. Tag: Abschied und Abreise**

08:00-09:00 Morgendliches Duft-Qigong (offen für beide Gruppen)

08.30-10:00 Frühstück

10:00-11:00 Qi Gong und Verabschiedung mit Lunchpaket * Änderungen des Tagesprogramms vorbehalten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.12.2018	02.01.2019	X	820 €
27.12.2019	02.01.2020	X	820 €
27.12.2020	02.01.2021	X	1.020 €
27.12.2021	02.01.2022	X	1.020 €
27.12.2022	02.01.2023	X	1.050 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad, bzw. in DZ/Person mit eigenem Bad in Wohnungen oder Bungalows
- > Vegetarische Vollverpflegung (inkl. Silvesterbuffet mit Fisch und Fleisch, Pfannkuchen um Mitternacht)
- > Abschlußabend mit Getränken
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > Qi Gong Kurs (ca. 22 Stunden)
- > zertifizierte Qi Gong Leiterin

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (60 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (60 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > EZZ (60 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (60 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > Kurtaxe (1 Euro/Tag), bezahlbar vor Ort
- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

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

- > Anreise mit der Bahn zum Schlüßhof am Lychensee
- > Den Schlüßhof in Lychen erreicht man von Berlin aus in Richtung Fürstenberg/Havel mit der Bahn und im Anschluss mit der Buslinie 517 (siehe www.bahn.de, als Endziel Haltestelle Lychen, Schlüßhof eingeben). Vom Fürstenberger Bahnhof besteht auch die Möglichkeit mit dem Taxiunternehmen Köpcke (033093 39134) die letzten 12 km bis zum Schlüßhof zu fahren.
- > Gegebenenfalls organisieren wir wieder einen Gruppentransfer vom Bahnhof zum Schlüßhof. Hierzu erhaltet Ihr ca. 1 Monat vor Reisebeginn nähere Infos.
- > Anreise mit dem Auto zum Schlüßhof am Lychensee
- > Per Auto erreichst Du den Schlüßhof über die B96/Fürstenberg/Lychen(vor Ortseingang, rechte Abzweig an Bushaltestelle "Schlüßhof") oder B109/Templin/Lychen (nach Ortsausgang, linker Abzweig an Bushaltestelle "Schlüßhof"). Achtung: Manche Navis versuchen trickreich, die Autofahrerinnen zu einem anderen Weg zu verleiten und führen sie nach Lychen hinein und auf abenteuerliche Wege um den Schlüßhof herum. Dann landen sie nach einer Fahrt über Stock und Stein am verschlossenen hinteren Betriebsgelände.
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

>

Reiseleiter/innen

> Natalie Mackel

ist Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin, Rückenschullehrerin, kennt chinesische Wirbelsäulentechniken und unterschiedliche Entspannungs- und Meditationsformen....Seit über 14 Jahren leitet sie (Frauen-) Kurse in Qi Gong an. Und leitet sie auch gerne in der Natur an – z. B. am Lychensee oder in den Allgäuer Bergen. Die achtsame Form im Qi Gong dem Körper gegenüber und dem Leben an und für sich entspricht ganz ihrer Lebensphilosophie.\n\n

> Birgit Zimmermann

Birgit ist Physiotherapeutin, Qigong -, Tai Chi- und Rückenschullehrerin Lehrerin und Pilatestrainerin, kennt unterschiedliche Entspannungs- und Meditationsformen. Seit über 10 Jahren leitet sie (Frauen-) Kurse in den genannten Bereichen an. Den Wechsel von Ruhe und Bewegung, Yin und Yang, findet sie für den Körper und im gesamten Leben elementar. Dies in achtsamen Formen, wie beim Qigong, Tai Chi oder Pilates unterrichten zu dürfen, empfindet sie als Geschenk.\n\n

> Dagmar Dorsten

ist Heilpraktikerin, Schauspielerin, Körpertherapeutin, hat das Theater Rote Grütze mitgegründet und ist seit 30 Jahren Taiji- und Qigongtrainerin in Berlin. Bei ihr lernt ihr diverse Qigong-Formen kennen und auch Übungen, die ihr gut zuhause machen könnt. Atem und Beweglichkeit, gepaart mit Freude, Energie und innerer Harmonie stehen im Fokus.\n\n

Generelle Hinweise

> Haustiere

> Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.

> Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

> Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

> Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

> Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

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