



EUROPA: FRANKREICH

## QI GONG & WANDERN IN DEN ALPEN

- > Spektakuläre Wanderpfade im Naturpark der Chartreuse
- > Komfortable Zimmer in einer 3-Sterne Herberge mit Spa & Massage, Terrasse & Swimming Pool mit Blick auf den Mont Blanc
- > Tägliche Qi Gong-Einheiten in kleinen Gruppen für mehr Geselligkeit
- > kompetente Betreuung vor Ort durch einen erfahrenen Bergführer und einen Qi Gong Experten
- > Autofreie Ferien in den französischen Alpen

Vergessen Sie die Hektik und den Stress des Alltags! Bei den täglichen Qi Gong Übungen in der freien Natur der französischen Alpen verbinden Sie bewusste Atemregulierung mit sanften Bewegungen und stärken so Ihre Lebensenergie. Entdecken Sie zugleich auf mittelschweren Wanderungen die atemberaubende Natur der Chartreuse, das Kloster La Grande Chartreuse und genießen Sie dabei das beeindruckende Bergpanorama des Mont Blancs. Abends kümmert sich Küchenchef Jean-Luc hervorragend um Ihr leibliches Wohl.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Tag 1: Anreise

Anreise am Sonntagnachmittag bis zum Bahnhof von Chambéry TGV. Transfer zur 3-Sterne Herberge Willkommensapertitif & Inforunde

## **2. Reisetag: Tag 2: Die Bergdörfer von Entremonts**

Heute wandern Sie zur Hochebene der Entremonts und entdecken das Hirtenleben und die Sommerweiden im atemberaubenden Mittelgebirge. Freuen Sie sich auf 3 Qi Gong Einheiten in dieser wundervollen Natur der Chartreuse. Abendessen in der Herberge. Höhenunterschied: 400m - Gehzeit: ca.5h

## **3. Reisetag: Tag 3: Die Hochebene des Naturparks der Chartreuse**

Heute erwarten Sie Almhütten und ein 360° Panorama, das uns auch den Mont Blanc, den höchsten Berg der Alpen, erblicken lässt. 3 Qi Gong Einheiten erwarten Sie im Laufe des Tages. Abendessen in der Herberge Höhenunterschied: 400m - Gehzeit: 5h

## **4. Reisetag: Tag 4: Die Wege der Karthäuser**

Die heutige Wanderung führt Sie zu dem 900 Kloster La Grande Chartreuse mit 2 Qi Gong Einheiten am Kloster

## **5. Reisetag: Tag 5: zur freien Verfügung**

Entdecken Sie die Natur der Chartreuse unabhängig von der Gruppe oder entspannen Sie am Pool und im Wellness-Bereich. 1 Qi-Gong Einheit am Vormittag

## **6. Reisetag: Tag 6: Der Bergkamm von Mont Joigny**

Entdecken Sie die verschiedenen geologischen Erscheinungsformen der Chartreuse während dieser Abwechslungsreichen am Mont Joigny. Auch de Mont Blanc lässt Sie aus jedem Tal erblicken. 3 Qi Gong Einheiten erwarten Sie im Laufe des Tages. Höhenunterschied: 500m Gehzeit: 5h

## **7. Reisetag: Tag 7: Abreise**

Nach einem Frühstück geht es zurück zum Bahnhof Chambéry TGV, wo Sie gegen 10 Uhr ankommen werden.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
06.05.2018	12.05.2018	X	789 €
03.06.2018	09.06.2018	X	789 €
17.06.2018	23.06.2018	X	789 €
24.06.2018	30.06.2018	X	789 €
01.07.2018	07.07.2018	X	789 €
15.07.2018	21.07.2018	X	789 €
22.07.2018	28.07.2018	X	789 €
26.08.2018	01.09.2018	X	789 €
02.09.2018	08.09.2018	X	789 €
09.09.2018	15.09.2018	X	789 €
03.03.2019	09.03.2019	X	810 €
05.05.2019	11.05.2019	X	795 €
16.06.2019	22.06.2019	X	795 €
23.06.2019	29.06.2019	X	795 €
14.07.2019	20.07.2019	X	795 €
21.07.2019	27.07.2019	X	795 €
25.08.2019	31.08.2019	X	795 €
01.09.2019	07.09.2019	X	795 €
15.09.2019	21.09.2019	X	795 €
29.05.2022	04.06.2022	X	875 €
26.06.2022	02.07.2022	X	875 €
24.07.2022	30.07.2022	X	875 €
31.07.2022	06.08.2022	X	875 €
11.09.2022	17.09.2022	X	875 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 6 Nächte im Doppelzimmer inkl. Vollpension
- > 12 Qi Gong Einheiten
- > eine Entspannungsmassage von 30min
- > ein Besuch im Wellnessbereich der Unterkunft
- > Pool und Terrasse mit Blick auf den Mont Blanc
- > Transfer laut Programm
- > französische Reiseleitung

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmer auf Anfrage möglich (223 €)  
Preisangabe pro Person im Doppelzimmer  
Einzelzimmer auf Anfrage möglich

## NICHTENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise nach/ von Chambéry Bahnhof
- > Getränke
- > Reiserücktrittsversicherung
- > Kurtaxe ( 0,85 € / Tag vor Ort zahlbar)

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 10

Maximalanzahl von Personen: 15

## 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.
- > Anzahlung in Höhe von 20 % Prozent des Reisepreises sofort fällig und innerhalb von 7 Tagen nach Rechnungsdatum zu zahlen. Die Restzahlung auf den Reisepreis ist drei Wochen vor Reiseantritt fällig und zu leisten.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel
- > Durchschnittliche Länge der Wanderungen: 4 bis 5 Stunden pro Tag
- > Gelände: Hügelige Wanderstrecken oder Bergpfade mit Höhenunterschieden zwischen 300 und 500 Metern.
- > Das Programm dient als Anhaltspunkt und kann je nach Wetterlage und Niveau der Teilnehmer verändert bzw. angepasst werden.
- > Die Zeitangaben beziehen sich auf die tatsächliche Wanderzeit, die natürlich von Gruppe zu Gruppe variieren kann.
- > Das Gebiet entspricht dem eines Mittelgebirges und setzt sowohl eine normale Gesundheit als auch gute körperliche Verfassung voraus. Hier lernen Sie die Menschen, die Kultur und die Natur des Gebirgsmassivs der Chartreuse kennenlernen.
- > Betreuung
- > Wir sichern Ihnen einen französischen, staatlich geprüften Bergführer zu, der Spezialist für die Region ist. Die Reisesprache ist Französisch.

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