

## QIGONG UND WANDERN IM ELBSANDSTEIN

**Nehmen Sie Verbindung auf zur Kraft der Natur und genießen Sie die vitalisierende Wirkung sanfter, klassischer chinesischer Atem- und Bewegungsübungen an besonderen Kraftorten des Nationalparks Sächsischen Schweiz!**



**Reisedaten** 02. Juli bis 09. Juli 2017

**Reiseinhalt** In kleiner Gruppe (max. 10 Personen) wollen wir die atemberaubende Felslandschaft des Nationalparks Sächsische Schweiz auf eine besondere Art kennenlernen. Wir gehen zu einigen malerischen Orten abseits der großen Touristenwege um dort sanfte Atem- und Bewegungsübungen des QiGong zu praktizieren, zur Ruhe zu kommen und die Schönheit der uns umgebenden Natur zu genießen.

**Anreise** Anreisemöglichkeit mit Flugzeug, Zug oder Auto. Detaillierte Info entnehmen Sie bitte dem Infoblatt „Anreisewege“.

**Unterbringung** Freundliche Gastgeber in historischem Berghof (Hotel und Restaurant) erwarten uns:  
Berghof Lichtenhain, Am Anger 3, 01855 Lichtenhain;  
DZ / EZ mit Balkon und Felspanorama, Bad, Dusche, WC, TV und Telefon, Frühstück, Lunchpaket; Speisen (auch vegetarisch) a la carte;

<b>Reiseverlauf</b>	<b>1-wöchige Reise :</b>
Anreisetag	Anreise bis 17.00 Uhr, 18.00 offizielle Eröffnung
1. Tag und 2. Tag	QiGong und Wandertouren
3. Tag	morgens QiGong, Zeit für individuelle Gestaltung, abends gemeinsames Spa-Erlebnis
4. Tag bis 6.Tag	QiGong und Wandertouren
Abreisetag	morgens QiGong auf dem Pfarrberg, 11.00 Uhr offizielle Verabschiedung, Abreise

### Grundsätzliches Tagesprogramm

- 7:30 Uhr morgendliches Qi Gong
- 8:00 - 9:00 Uhr Frühstück,
- ca. 9:30 Uhr Start zur Wandertour incl. ca. 2,5-stündiger Mittagspause für Entspannung und Qi Gong,
- Rückkehr zur Unterkunft zwischen 17:00 und 19:00 Uhr.
- Abendessen und Abendgestaltung individuell.

alternativ :

- 7:30 morgendliches Qi Gong im separaten Übungsraum
- 8:00 - 9:00 Frühstück,
- 10 - 12 Uhr QiGong im Übungsraum oder draußen
- optionale Wandertour nach Witterung
- ca. 17 - 19 Uhr QiGong im Übungsraum oder draußen
- ab ca. 19:00 Abendessen und Abendgestaltung individuell.

Anpassungen und Änderungen des Tagesprogrammes oder des Reiseverlaufes aus Gründen der Gruppenzusammensetzung, Witterung oder Organisation vorbehalten.

### Wandertouren und QiGong

**Wir gehen zu Fuß zu Orten, an denen wir QiGong üben wollen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem QiGong-Üben, weniger auf dem Zurücklegen von Weg. Also orientiert sich die Auswahl der Touren neben Aspekten wie Wetter vor allem an den Möglichkeiten und Wünschen der Teilnehmer.**

Der Schwierigkeitsgrad ist für alle Touren annähernd gleich und mit gering zu beurteilen. Das Programm der einzelnen Tage kann je nach Gruppenzusammensetzung und Witterung variiert werden.

Ich empfehle für unsere Touren zweckmäßiges Schuhwerk – gut eingelaufene Schuhe, Wanderstiefel oder ähnliches, Regenbekleidung für alle Fälle, einen Rucksack für Tagestouren (ca. 20 bis 30 Liter Volumen), Sonnenschutz nach individuellem Bedarf, Isomatte für die Pausen. (Bei der Beschaffung von Ausrüstungsgegenständen bin ich gern behilflich.)

Im morgendlichen QiGong beschäftigen wir uns mit der Tageszeit angepaßten, sanft dehnenden Übungen. Die weiteren QiGong-Stunden folgen einem bestimmten, jährlich variablen Thema. Ziel ist es, Formen und Übungen soweit zu erlernen, daß sie später selbstständig weiter geübt werden können. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen bietet sich hier die Gelegenheit zur Auffrischung und Vertiefung. Die Übungsschwerpunkte werden den individuellen Möglichkeiten und evtl. Vorkenntnissen des Einzelnen angepaßt.

Die Inanspruchnahme aller Leistungen ist grundsätzlich freigestellt. Ich empfehle jedoch eine regelmäßige Teilnahme an den Übungssequenzen für eine gute Verinnerlichung der Abläufe. Anpassungen, resultierend aus der jeweiligen Gruppenstruktur, sind natürlich generell möglich.

## Leistungen und Preise

- Unterkunft in Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche, Tel.,TV, incl. Frühstück. Mahlzeiten a la carte, Getränke und Lunchpakete werden separat berechnet. Die Abrechnung für Kost und Logis gegenüber dem Hotel erfolgt direkt bei Abreise durch die Teilnehmer selbst.

Unverbindliche Preisinfo: DZ 63Euro/Nacht; EZ 42Euro/Nacht, Frühstück inclusive.

- geführte Wandertouren im Elbsandsteingebirge mit Qi Gong-Übungseinheiten unterwegs
- Qi Gong-Übungseinheiten am Morgen und ggf auch tagsüber in der Nähe der Unterkunft
- Individuelle Beratung und Betreuung in allen Fragen des Wanderns und des QiGong
- Eintrittspreis Toskana-Therme Bad Schandau (2 Stunden-Ticket)
- Transfer vom/zum Bahnhof Bad Schandau am An-/Abreisetag

Diese Leistungen werden mit dem Teilnahmebeitrag bezahlt. Dieser beträgt pro Person für die gesamte Veranstaltung → Euro 375,00  
pro Person für einzelne Tage → Euro 85,00 pro Tag.

Die Rechnung über den Teilnahmebeitrag wird mit der Anmeldebestätigung oder zeitnah danach verschickt und ist bitte bis 14 Tage vor Reisebeginn zu bezahlen.

Die Veranstaltung findet ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt.

## Weitere Hinweise

Bestehen zeitweilige oder dauerhafte gesundheitliche Einschränkungen, nehmen Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrem Arzt. Die Teilnahme an der Reise erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Bitte beachten Sie unsere AGB unter [www. feuer-und-wasser-verbinden.de](http://www.feuer-und-wasser-verbinden.de).

Auf der unten angegebenen Internetseite finden Sie eine ausführliche Reisebeschreibung, Fotos und Erlebnisberichte aus vorangegangenen Reisen.

Ihr Ansprechpartner in allen Fragen zur Reise:

Peter W. Peschel

0151 - 22 80 55 93

[post@feuer-und-wasser-verbinden.de](mailto:post@feuer-und-wasser-verbinden.de)

Ich freue mich auf Sie !

# QIGONG UND WANDERN IM ELBSANDSTEIN

## ANMELDUNG

ANMELDUNG BITTE BIS SPÄTESTENS ZUM 01.MAI 2017 !

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und schicken sie an die unten angegebene Adresse. Mit Ihrer unterzeichneten Anmeldung sind Sie automatisch zur Reise angemeldet. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per e-mail. Ansonsten bestätigen wir Ihre Anmeldung durch Versand Ihrer Reiseunterlagen mit der Rechnung. Sollte kein Platz mehr frei sein, werden Sie umgehend informiert. Eine kostenfreie Stornierung ist bis zur Rechnungstellung möglich. Danach beträgt die Bearbeitungsgebühr 25€. Bei Absagen ab 3 Wochen vor Reisebeginn berechnen wir 200€, ab 5 Tage vor Reisebeginn den vollen Teilnahmebeitrag plus die Stornogebühren des Hotels.

Hiermit melde(-n) ich(wir) mich(uns) verbindlich zur Reise 'QiGong und Wandern im Elbsandstein' an  
(Bitte hier Reisedatum eintragen):

**erste Person:**

DZ	EZ
----	----

Name : .....

Adresse: .....

Tel./e-mail: .....

Datum, Unterschrift : .....

**zweite Person:**

DZ	EZ
----	----

Name : .....

Adresse: .....

Tel./e-mail: .....

Datum, Unterschrift : .....

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich mit unseren AGB einverstanden.

Ihr Ansprechpartner für Anmeldung und alle Fragen zur Reise:

Peter W. Peschel      Steinbachstraße 18, 01445 Radebeul  
0151 - 22 80 55 93 / post@feuer-und-wasser-verbinden.de