



## Deutschland - Am Grossen Lychensee: Qigong und Bogenschießen

### Kombination für innere Balance

Intuitives Bogenschießen und Qigong sind eine wunderbare Kombination! Ein stabiler Stand, eine tiefe Atmung und ein ruhiges Herz sind gute Voraussetzungen um in diese besondere Art des Bogenschießen einzutreten.

Übungen aus dem Qigong unterstützen uns dabei. Mit einem Bogen in der Hand fühlt es sich kraftvoll an, doch gibt es noch weit mehr Komponenten.

Den Bogen spannen ist Spannung und Öffnung zugleich, da der Brustkorb sich öffnet. Erstmal widersprüchlich oder erleben wir einen Schutz im gespannten Bogen? Der Pfeil muss losgelassen werden, damit er gehen kann und doch verbindet er uns mit dem Ziel.

Beim intuitiv erfahrbaren Bogenschießen mit den englischen Langbögen geht es nicht so sehr um Technik und es ist kein Sportbogenschießen. Vielmehr kannst Du ganz Persönliches entdecken. Vom Pfeil aufnehmen, den Bogen spannen

und das Loslassen – in jedem Schritt erkennst Du Dein Agieren, Deine innere Haltung, Deine Stärken, Deine vermeintlichen Schwächen, Dein Vertrauen ...Es wird spannend werden.

Umgeben von dieser wundervollen Natur auf dem einsamen Schlüßhof tauchen wir ein in die tiefe Stille des Qigong und den Erlebnissen im Bogenschießen. Lasst Euch überraschen von Eurer Kraft und Balance. Das weite Gelände des einsam gelegenen Schlüßhofs könnte nicht idealer sein, um den Bogen zu spannen.

### 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 Blick auf den See schaffen eine naturnahe, idyllische und sommerliche Atmosphäre.

## Intention

### Aktiv mit Muße

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



 Luxus der Einfachheit ist die Qualität, sich auf das Wesentliche zu besinnen

Die kleineren Wohnungen und Bungalows sind alle mit Du/WC ausgestattet und komplett rauch- und fernsehfrei. Größere Wohnungen haben immer 2-3 Zimmer, die sich dann 1 Bad teilen. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN (schwach) 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.

## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See**
- ▶ **Traumhafte Naturgegend inmitten einer großen Seenlandschaft**
- ▶ **Erfahrene Kursleiterin**
- ▶ **Schnupperstunde bei Parallelkurs am Lychensee**

## Reiseleiterin



### 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.

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Ankommen und Einsteigen

16:00 – 17:00 Treffen mit der Kursleiterin bei Kaffee, Tee und Kuchen, Kennenlernen und Vorstellung der Leiterinnen mit Ablaufbesprechung

18:30 - 19:30 Gemeinsames Abendessen

20:00 - 21:00 Qigong zum kennenlernen

### 2. Tag: Beginn des Bogenschiessens

11:00 – 12:30 Materialkunde am Bogen

16:00 – 18:00 Einführung ins Bogenschießen

20:00 – 21:00 Qigong

### 3. Tag; Bogenschiessen und freier Nachmittag

10:00 – 12:30 Bogenschießen

Freier Nachmittag

20:00 – 21:00 „Schnuppern“ in der Parallelgruppe

## 4. Tag: Bogenschießen und Qigong

10:00 – 12:30 Bogenschießen

08:00 – 08:45 Qigong ggf. im Freien

---

## 5. Tag: Wandern mit Qigong

10:30 – 12:30 Wandern mit Qigong

16:00 – 18:30 Themen im Bogenschießen

---

## 6. Tag: Bogenschießen und Qigong

10:00 -12:30 Bogenschießen

16:30 – 18:00 Qigong

---

## 7. Tag: Abreise

08:00 -8:45 Qigong (offen für beide Gruppen)

Abreise nach dem Frühstück

---

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- ▶ Vegetarische Vollpension
- ▶ Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- ▶ Lunchpaket am Abreisetag
- ▶ Getränke für den Abschlussabend
- ▶ Qigongkurs
- ▶ Bogenschießkurs mit englischen Langbögen
- ▶ 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- ▶ Abschlussparty mit Tanzmusik
- ▶ Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- ▶ Kursraum
- ▶ Kursleiterin

### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Getränke
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe

### Zusätzliche Leistungen

- ▶ zusätzlicher Aufpreis für DZ mit eigenem Bad in Wohnungen oder im See- oder Waldbungalow/Person (begrenzte Anzahl) |

Preis: 160,- €

## Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
07.07.24	13.07.24	6/8	1.370,- €	0,- €		Natalie Mackel

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

### WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)