



## Deutschland - Qigong und Rückenschule im Allgäu

### Aktive Entspannung und Panorama-Balsam

#### Qi Gong mit Natalie Mackel

Das Allgäu ist ein Urlaubsparadies für Frauen, die Wert auf besondere Naturorte legen. Die gerne schön und idyllisch wohnen und gesunde Verpflegung lieben. Und sich drinnen und draußen entspannen und aktiv zur Ruhe kommen wollen.

Gleich drei wunderbare Kombinationen sollen Euch einen unvergesslich beweglichen und stimmungsvollen Urlaub bringen: Qigong und Rückenschule mitten in der weiten und grünen Naturlandschaft der Alpen. Panoramablicke garantiert.

#### Kurs

In der Rückenschule erlernt Ihr die Wirbelsäule zu stabilisieren und den Rücken zu stärken. Übungen der Körperwahrnehmung und kleine Mobilisationen bringen Bewegung in den oberen und unteren Rückenbereich. Durch Faszien dehnen werden "verhärtetes" Bindegewebe gelöst und lässt Bewegungsfreiheit zurückkehren. Ideal, um danach zu kleineren Wanderungen aufzubrechen.

Das Qigong ergänzt die Rückenschule, da durch die fließenden Übungen und die Sanftheit des Qigongs ein weiterer ganzheitlicher Aspekt hinzu kommt, der eine enorme Auswirkung auf Ruhe und Entspannung hat und das vegetative Nervensystem harmonisiert. Die stille und einsame Umgebung lädt auch ein, die Bewegungen im Freien zu üben. In dieser Woche lernt Ihr Basisübungen, die leicht zu wiederholen sind und auch nach der Reise als kleines Programm weiter praktiziert werden können. Formen des Qigongs werden voraussichtlich sein: Dantien Qigong, die Bärin und Die Schwimmende Drachin. Stille Formen von U. Olvedi, Organleuchten und Übungen aus der Achtsamkeit.

Die Kurszeiten laut Tagesprogramm sind unter Vorbehalt und können vor Ort noch verändert werden. Das besprecht Ihr mit Natalie vor Ort. Die Wanderungen (Höhenlage 1000m plus) könnt Ihr individuell mitmachen oder einfach auch nur auf der großen Sonnenterrasse des Hauses sitzen und die Aussicht genießen....

#### Eure Unterkunft

Das charmante und familiäre [Landhaus Kennerknecht](#) ist idyllisch und ruhig

## Intention

### Gesundheit mit allen Sinnen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Eine Oase der Ruhe zum absoluten Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen und einer Sauna.

## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Idyllisch gelegenes Landhaus mit Sauna**
- ▶ **regionale und biologische Küche**
- ▶ **versierte Qigong-Leiterin**
- ▶ **Rückenschule**
- ▶ **Meditationen**
- ▶ **Wanderwege ab Haus**

## 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: Anreise und Einstimmen

Anreise ab ca. 14 Uhr. Gerne holen wir Euch um ca. 14 oder gegen 17 Uhr am Bahnhof Oberstaufen ab.

16:00 Teetrinken, Kennenlernen, Programmbesprechung

18:30 Abendessen

20:00-21:00 erster Kontakt mit Qigong

### 2. Tag: Rückenschule und QiGong in der Natur

10:30-11:30 Rückenschule kennenlernen

15:00-17:30 einfache, leichte Wanderung mit Unterbrechung für Qigong je nach Wetterlage

18:30 Abendessen

### 3. Tag: Qigong und Wandern

8:00-9:00 Sonnenaufgangs-Qigong

10:00-ca.14:00 Wanderung zum Dreiländereck mit Unterbrechung für Qigong

18:30 Abendessen

20:00-21:00 Stilles Qigong

### 4. Tag: Rückenschule und offener Tag

10:00-12:30 Rückenschule  
Offener Tag (z.B. Besuch eines Kräutergartens oder Kräuterwanderung)  
18:30 Abendessen

---

## 5. Tag: Qigong und Wanderung

08:00-09:00 Sonnenaufgangs-Qigong  
10:30-16:30 längere Wanderung zum Wasserfall, ggf. mit Unterbrechung für Qigong (bis Einkehr Neugreuth Hütte ca. 1,5h, dort Möglichkeit mit Bus zurückzufahren)  
18:30 Abendessen

---

## 6. Tag: Rückenschule und Kräuterwanderung

11:00-12:00 Rückenschule  
16:00-18:30 Kräuterwanderung  
18:30 Abendessen

---

## 7. Tag: Qigong und Rückenschule

11:00-12:30 Qigong  
16:00-17:00 Uhr Rückenschule  
18:30 Abendessen  
Letzter Abend, voraussichtlich am Feuer

---

## 8. Tag: Qigong und Abschied

8:00-9:00 Sonnenaufgangs Qigong  
9:00-10:00 Frühstück  
11:00 Abreise  
Rücktransfer zum Bahnhof

---

## Leistungen

### Enthaltene Leistungen

- ▶ Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- ▶ Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen
- ▶ Halbpension aus regionalen und biologischen Produkten, auch vegetarisch und vegan möglich
- ▶ Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- ▶ Qigong und Rückenschule
- ▶ Meditationen
- ▶ Kurs- und Reiseleiterin

### Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise

- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe
- ▶ Sauna

## Zusätzliche Leistungen

- ▶ Kleines DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 70,- €
- ▶ Großes DZ ohne Balkon als EZ: | Preis: 110,- €
- ▶ großes DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 210,- €

## Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
04.08.24	11.08.24	8/12	1.290,- €	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!

## Hinweise

### Generelle Hinweise

#### 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

### Programmhinweise

#### 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.

□

---

## **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)