



5 Elemente Ferienwoche in Horta de Sant Joan vom Sonntag 27.04.25 bis Samstag 03.05.25

Am untersten Zipfel von Katalonien liess sich schon Pablo Picasso von der wunderschönen Umgebung inspirieren.

An 5 Tagen werden wir uns täglich einem Element der 5 Wandlungsphasen (Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde) widmen. Nebst einem kleinen theoretischen Teil werden wir vor allem über all unsere Sinne in die Welt der Elemente eintauchen.

So beginnen wir jeden Tag mit elemententsprechenden Qi Gong Übungen. Nach einem gemeinsamen Frühstück folgt eine kurze Einführung ins Tages-Element sowie in das entsprechende ätherische Öl. Eine praktische Ölanwendung rundet das Vormittagsprogramm ab. Am Nachmittag erleben wir bei einer Aktivität in der Natur die energetische Wirkungsweise der Wandlungsphase.

In der freien Zeit kannst du das Dorf entdecken oder einfach das Nichtstun geniessen. Mit einem gemeinsamen Nachtessen lassen wir den Tag ausklingen.

Unterkunft

Unterschiedliche Varianten, die wir Ende des Jahres bekannt geben. Der Preis wird sich pro Zimmer zwischen 60 und 120 Euro im Tag bewegen.

Kurs-Preise pro Person ca. CHF 1'200.- je nach Teilnehmerzahl

Im Preis enthaltene Leistungen

- Vegetarische/ Fisch Mahlzeiten (exkl. alkoholische Getränke)
- täglich Qi Gong, Theorie zu den 5-Elementen und den ätherischen Ölen
- Set von 5 ätherischen Ölen
- tägliche Ausflüge (siehe Programm)
- Einmaliger Transfer von Barcelona Flughafen nach Horta de Sant Joan (sonst individuelle Anreise) sowie Fahrservice für die Ausflüge
- 1 ätherische Ölbehandlung

Nicht eingeschlossen sind

- individuelle Anreisekosten bis Barcelona (Flug, Bahn etc.) oder direkt nach Horta de Sant Joan
- Unterkunftskosten
- zusätzliche Mahlzeiten und Getränke unterwegs

Programm (Änderungen vorbehalten)

Täglich Qi Gong, Theorie zu den 5-Elementen und den ätherischen Ölen

Sonntag: Individuelle Ankunft und Treffen um ca. 18 Uhr. Anschliessend gemeinsames Nachtessen, dabei lernen wir uns kennen und erhalten Informationen zum Ablauf der bevorstehenden Woche.

1. Tag: **Metall** – Wir kommen an in dieser schönen Gegend. Lassen den Alltag zurück und schaffen uns einen Überblick: Wanderung auf den Hausberg St. Barbara und Erkundung des Dorfes.



2. Tag: **Holz** – Wir geniessen eine gemütliche Fahrradtour durch wunderschöne Landschaften auf der Via Verde (mit Rücktransport).

<https://www.terra-alta.org/en/what-to-do/cycling-tourism/>

3. Tag: **Erde** – Wer Lust hat, fährt am Morgen nach Tortosa auf den Markt zum Einkaufen. Am späten Nachmittag kochen wir gemeinsam unser Nachtessen.

<https://www.tortosaturisme.cat/en/lugar/the-municipal-market/>

4. Tag: **Wasser** – Unser Ausflug führt uns ans Meer, wo wir nach Lust und Laune baden oder spazieren. Ein gemeinsames Mittagessen am Meer rundet diesen Tag ab.

<https://ruteselperello.cat/en/route-cami-de-ronda-gr92/>

5. Tag: **Feuer** – Kurze Wanderung im Nationalpark „El Ports“. Am Abend feiern wir zusammen das Ende dieser Woche mit einem spanischen Essen.

<https://katalonien-tourismus.de/reisetipps/5-wow-fakten-ueber-den-naturpark-els-ports>

Samstag: Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung sowie einmaliger Transfer nach Barcelona Flughafen

Info und Anmeldung

Für alle Fragen und die Anmeldung bitte E-Mail an Christina Zehnder, christina.zehnder@gmx.ch oder Tel. 078 817 28 38

Anmeldung bis spätestens 18. Februar 2025

Die Ferienwoche wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen (max. 8 Personen) durchgeführt. Die Anmeldung wird nach der Reihenfolge berücksichtigt.

Versicherungen

Versicherungen sind Sache jedes Teilnehmenden. Wir empfehlen folgende Versicherungen mit genügender Deckung abzuschliessen: Reiseannulations-Versicherung, Kranken- und Unfall-Versicherung.

Wir lehnen jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab.