



5 Elemente Ferienwoche in Horta de Sant Joan vom Sonntag 28.04.24 bis Samstag 04.05.24

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

Wir bieten zwei Unterkunft-Arten an: (Gerne übernehmen wir die jeweilige Reservation)

Variante 1:

Seminarhaus im Dorf mit 4 Doppelzimmer, 2 Badezimmer, Garten und Terrasse. Preis pro Zimmer Euro 50.--/Tg bei einer Belegung von 4 Personen.



Variante 2:

Zimmer im Hotel Miralles im Dorf Preise Euro ca. 70 – 105/Tg
<http://www.hotelmiralles.com>

Treffpunkt ist jeweils das Seminarhaus, wo wir zusammen Essen und den einzelnen Aktivitäten nachgehen. Auch bietet das Haus eine wunderschöne Terrasse und einen kleinen Garten.

Kurs-Preise pro Person Sfr. 1'190.- 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 am 28.04.23 um ca. 15 Uhr (SWISS ZRH 12:20 BCN 14:05) 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 (Seminarhaus oder Hotel)
- 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 (ca. 10 Uhr Abreise, SWISS BCN 14:55 – ZRH 16.40)

Anreise

Wie oben aufgeführt, gibt es verschiedene Möglichkeiten (Flug, Bahn, Bus oder mit dem Privatwagen) nach Barcelona zu reisen.

Wir bieten am Anreise- sowie am Abreisetag einen einmaligen Transfer nach Barcelona Flughafen an.

Von Barcelona (Flughafen und Stadtzentrum) gibt es jedoch auch eine Busverbindung nach Horta de Sant Joan.

Der Aufenthalt in Horta de Sant Joan lässt sich sehr gut mit einem Besuch von Barcelona verbinden.

Gerne unterstützen wir euch bei der Suche nach der besten Reiseverbindung.

Wichtig: Bitte buchen sie ihren Flug erst nach bestätigter Durchführung des Seminars.

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 29. Februar 2024

Die Ferienwoche wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen (max. 8 Personen) durchgeführt.

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.