

**7-tätige Gesundheitsreise nach Abano Terme (Italien)
- ein Erlebnis der besonderen Art!**

(mit ärztlicher und sportwissenschaftlicher Betreuung)

27. Oktober bis 03. November 2018



Verbringen Sie 7 lehrreiche und entspannende Tage in Abano Terme (Venezien, Italien) mit Dr. Christoph Malisch (TCM-Arzt, Qi Gong-Lehrer) und ZBy Bodurka (Physiotherapeut, Yoga-Lehrer, Absolvent der Sporthochschule). Diese besondere Gesundheitsreise bietet Ihnen die Möglichkeit, täglich an einem intensiven Programm zur Förderung Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit teilzunehmen.

Sie erlernen unter der Leitung von Dr. Christoph Malisch die 18 Harmonien des Qi Gong. Diese spezielle Form des medizinischen Qi Gong wird in vielen chinesischen Krankenhäusern von TCM-Ärzten therapeutisch eingesetzt. Im Mittelpunkt der Therapie- und Trainingsmethode Gang Dancing Forever von ZBy Bodurka stehen starke und flexible Füße - die Basis für Effizienz, Heilkraft und Kunst des Gehens. Sie werden spüren und erleben, dass „Gehen des Menschen beste Medizin ist“ (Hippokrates). Die Idee ist, mit der Gangbewegung zu spielen, sie zu verfeinern und neu zu entwickeln.

Im Rahmen des intensiven Programms dieser Gesundheitsreise genießen Sie jeden Tag zudem Heil-Bäder in hoteleigenen Thermal-Quellen, beste italienische Küche sowie ein entspanntes und gediegenes Ambiente. Alle Teilnehmer werden im luxuriösen Hotel Venezia Terme untergebracht. Die Hin- und Rückreise erfolgt mit einem klimatisierten Komfortbus (Liegebus).

Das Motto dieser Reise lautet: Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit. Ein gesunder Urlaub macht glücklich, und Glückliches lässt Sie nicht nur erholt, sondern auch strahlend in den Alltag zurückkehren.

Anmeldung ab dem 19.04.2018:

VHS Haar - Tel.: 089 – 46002800 und VHS Grafing - Tel.: 08092 – 81950

Programm:

Samstag (27.10.2018):

8.00 Uhr

Gemeinsame Abreise mit dem Bus, München, Sendlinger Tor.
Nach Ankunft im Hotel Zeit zur freien Verfügung.

Sonntag (28.10.2018):

9.30 - 11.00 Uhr

Qi Gong – 18 Harmonien (Dr. Christoph Malisch)

17.00 – 18.30 Uhr

Gang Dancing Forever (ZBy Bodurka) - Yoga für gesunde Füße. Atemübung:
Zurückfinden zum bewussten Atem. Entspannung mit Hilfe des Atems.

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Montag (29.10.2018):

9.30 - 11.00 Uhr

Qi Gong – 18 Harmonien (Dr. Christoph Malisch)

17.00 – 18.30 Uhr

Gang Dancing Forever (ZBy Bodurka) – Schritt-Technik für einen entspannten
und heilenden Gang.

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Dienstag (30.10.2018):

9.30 - 11.00 Uhr

Qi Gong – 18 Harmonien (Dr. Christoph Malisch)

17.00 – 18.30 Uhr

Gang Dancing Forever (ZBy Bodurka) - Yoga für gesunde Füße. Atemübung zur
Atemverlängerung und Erwärmung des Körpers.

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.



Mittwoch (31.10.2018):

9.30 - 11.00 Uhr

Qi Gong – 18 Harmonien (Dr. Christoph Malisch)

17.00 – 18.30 Uhr

Gang Dancing Forever (ZBy Bodurka) – Schritt-Technik für einen effizienten, energiegeladenen Gang.

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung

Donnerstag (01.11.2018):

9.30 - 11.00 Uhr

Qi Gong – 18 Harmonien (Dr. Christoph Malisch)

17.00 – 18.30 Uhr

Gang Dancing Forever (ZBy Bodurka) - Yoga für gesunde FüÙe. Atemübung für mehr Sauerstoff, Energie und Reinigung des ganzen Körpers.

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Freitag (02.11.2018):

9.30 - 11.00 Uhr

Qi Gong – 18 Harmonien (Dr. Christoph Malisch)

17.00 – 18.30 Uhr

Gang Dancing Forever (ZBy Bodurka) - Im Gehen getanzte Freude oder wie unsere Art zu gehen unsere Stimmung und unsere kognitiven Fähigkeiten verbessert.

Tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Samstag:

Frühstück und Mittagessen. Abreise um 18.00 Uhr.

Tagsüber Zeit zur freien Verfügung.



Gesamt-Preis pro Person

- 1155 EURO im Doppelzimmer mit Vollpension
- 1265 EURO im Einzelzimmer mit Vollpension

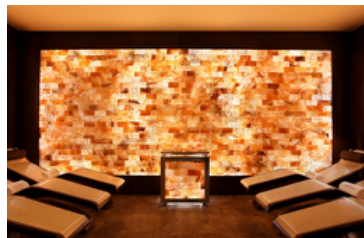
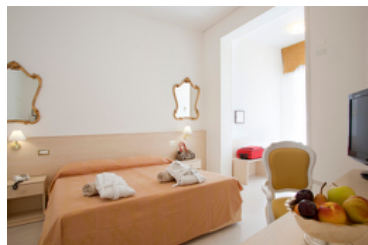
Im Preis enthaltene Leistungen

- Hin- und Rückreise mit Liegebus (BERR REISEN GmbH)
- 7 Tage Aufenthalt im Hotel Venezia Terme
inkl. Vollpension
- Qi Gong-Unterricht - 9 Stunden
- Gang Dancing Forever-Unterricht - 9 Stunden
- Spa Hotel Venezia:
 - Finnische Sauna
 - Türkisches Dampfbad
 - Eiswasserfall
 - Emotionales Duschen
 - Neue Entspannungsräume
 - Unterwassermassage-Parcours und Benutzung
der Thermo- und Whirlpoolschwimmbäder und beheizte
Liegestühle zur Entspannung
 - Thermalwasserbrunnen und thermale Dampfgrotte
 - Fitnessraum, Wassergymnastikkurse und weitere
Unterhaltungsprogramme
 - Kostenloses WLAN im Hotel



Wichtige Informationen

- Reiseveranstalter sind Dr. Christoph Malisch
und Zbigniew Bodurka
- Anmeldung erfolgt ausschließlich über
 - VHS Haar – Tel.: 089 – 4600 2800
 - VHS Grafing – Tel.: 08092 – 81 950
- Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 20 Personen
begrenzt. Es gilt die Reihenfolge der schriftlich
eingegangenen Anmeldungen!
- Sollten Sie bis zum 30.07.2018 von der Reise
zurücktreten, wird Ihnen der komplette Reise-
Preis zurückerstattet
- Bei Abmeldung nach dem 30.07.2018 wird Ihnen
der komplette Reise-Preis berechnet, auch wenn
die Abmeldung aus einem triftigen Grund erfolgt.
Es wird daher empfohlen, eine Reiserücktritts-
Versicherung abzuschließen
- Nicht im Preis enthaltene, zubuchbare Leistungen
sowie alle weiteren Informationen finden Sie im
beiliegenden Prospekt des Hotels Venezia



Dr. Christoph Malisch

Studium der Humanmedizin mit Promotion an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Seit 1999 praktizierender und niedergelassener Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Haar. Seit seinem 16. Lebensjahr praktiziert Dr. Malisch Tai Chi Chuan und medizinisches Qi Gong und bietet neben der Praxistätigkeit als erfahrener Lehrer fortlaufend Kurse an.



ZBy Bodurka

Staat. anerkannte Physiotherapeut und Masseur, Yoga-Lehrer, Absolvent der Sporthochschule, Tänzer.

„Mein Enthusiasmus für die Natur und das sich daraus ableitbare Wissen über die Selbstheilung und die Aktivität sowie die Freude daran, diese praktisch zu vermitteln, haben mich dazu animiert als Therapeut und Trainer zu arbeiten. Ich widme mich der Einheit von Gesundheit und Fitness, dem Balanceakt zwischen Intuition und Ratio, gepaart mit professionellem und fundiertem Fachwissen. Auf diesen Erkenntnissen basiert meine physiotherapeutische Praxis-Tätigkeit THERA4YOU Fit und Gesund in München.“

