



Die Volkshochschule *Haar*



## 7-tätige Gesundheitsreise

nach Abano Terme (Italien)

- ein Erlebnis der besonderen Art!

(unter ärztlicher und sportwissenschaftlicher Kursleitung)

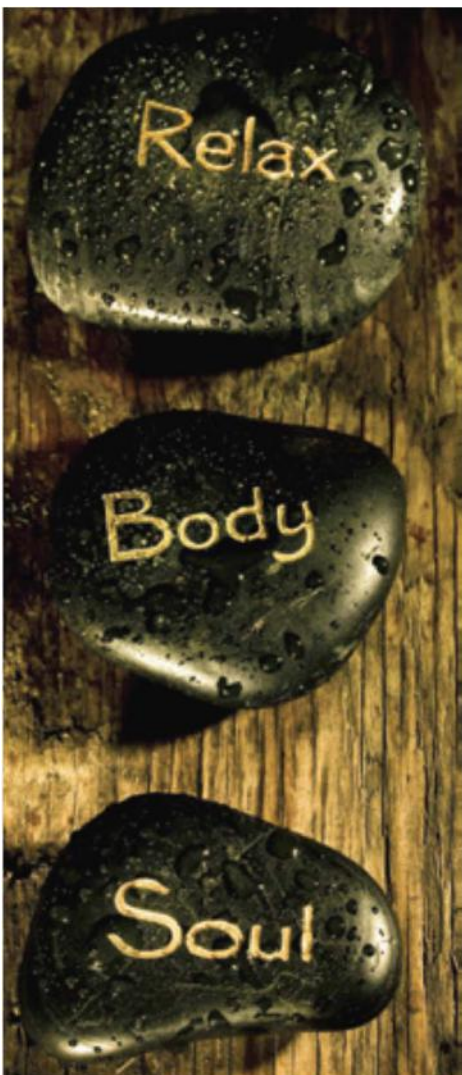
Verbringen Sie 7 lehrreiche und entspannende Tage in Abano Terme (Venezien, Italien)

mit **Dr. Christoph Malisch** (*Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin, 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 Glücklichein lässt Sie nicht nur erholt, sondern auch strahlend in den Alltag zurückkehren.**





# 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 Füße. 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:

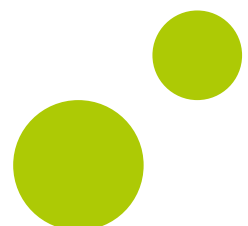
Gang Dancing Forever (ZBy Bodurka) -  
Im Gehen getanzte Freude oder wie unsere Art zu gehen unsere  
Stimmung und unsere kognitiven Fähigkeiten verbessert.

Tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

## **Samstag (03.11.2018):**

Frühstück und Mittagessen. Abreise um 18.00 Uhr.

Tagsüber Zeit zur freien Verfügung.



## Gesamt-Preis pro Person

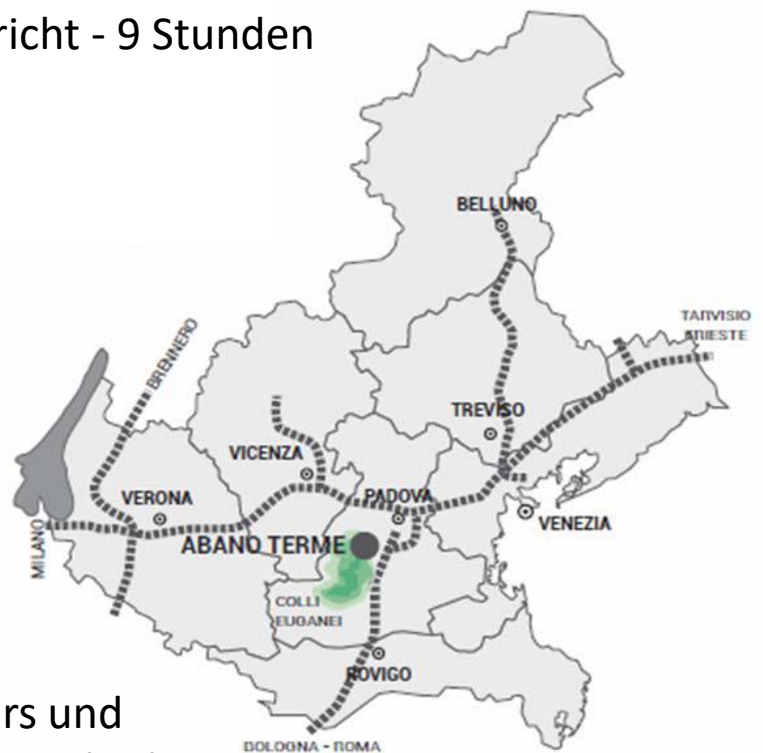
- 1155 EURO im Doppelzimmer mit Vollpension
- 1265 EURO im Einzelzimmer mit Vollpension

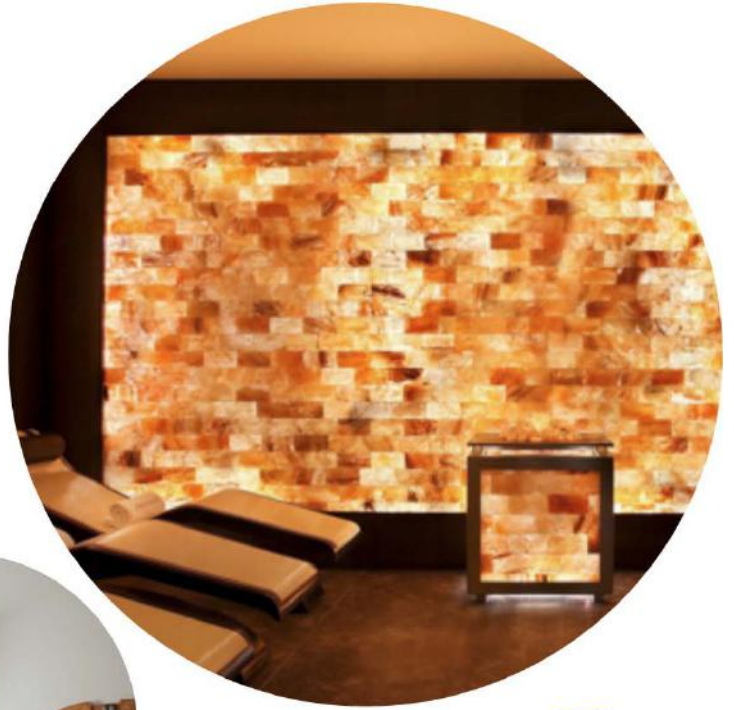
## Im Preis enthaltene Leistungen

- 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 Thermalschwimmbäder 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:

**Volkshochschule Haar e.V.**; Münchener Straße 3; 85540 Haar  
Tel.: 089 - 46002 800

- 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, zu buchbare 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.“