



Die Volkshochschule *Haar*



**NOCH WENIGE
PLÄTZE FREI**

**Kostenfreier
Infoabend**

Am Mittwoch, 23.10.19
um 19:30 Uhr in der
Münchener Str. 3, AG03

Anmeldung erforderlich.
Kursnr. 13681

9-tägige Gesundheitsreise
nach Abano Terme (Italien)
- ein Erlebnis der besonderen Art!

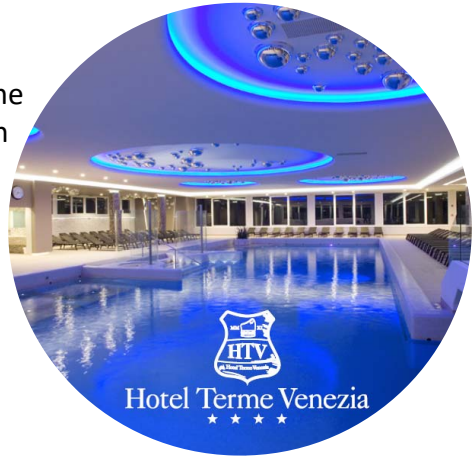
Kurs 13680 - 192

© pixabay.com - ju1959jjj

Verbringen Sie 9 lehrreiche und entspannende Tage in Abano Terme (Venezien, Italien), des wichtigsten und ältesten Thermalzentrum Europas,

mit **Dr. Christoph Malisch**
(Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin, Qi Gong-Lehrer) und

Andrea Loosz (Yoga-Lehrerin).



Diese besondere Gesundheitsreise bietet Ihnen die Möglichkeit, täglich an einem intensiven Präventionsprogramm zur Förderung Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit teilzunehmen.



Unter Leitung von Dr. Christoph Malisch erlernen Sie das Yin Yang-Qi Gong. Diese spezielle Form des medizinischen Qi Gong wird in vielen chinesischen Krankenhäusern von TCM-Ärzten therapeutisch, vor allem aber zur Vorbeugung von Krankheiten, eingesetzt.

Im Mittelpunkt der Yoga-Stunden dagegen, steht die körperliche Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung. Das Ziel der Übung ist eine gesunde Ausrichtung und eine bewusste, tiefere Wahrnehmung des Körpers.

Sie erleben eine Mischung aus Anspannung und Entspannung sowie Spaß und Leichtigkeit, was nicht erschöpfend ist, sondern Kraft spendet. Der Yoga- und Qi Gong-Unterricht ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

Im Rahmen des intensiven Programms dieser Gesundheitsreise **genießen Sie jeden Tag außerdem Heilbäder** 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).

Am fünften Tag Ihrer Gesundheitsreise erleben Sie ein Highlight, die Lagunenstadt **Venedig**, die Ihnen in der Adventszeit ein besonderes Flair bietet. Bei einem geführten Stadtrundgang in deutscher Sprache sehen Sie die Rialto-Brücke, den Dogenpalast, den Markusplatz, den Markusdom und vieles mehr.

Nach der Stadtbesichtigung genießen Sie die einzigartige und romantischste Stadt der Welt bei einer Bootsfahrt mit einem privaten Motorboot durch den Giudecca-Kanal.



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.



Programm:

Samstag (30.11.2019):

8.00 Uhr:

Gemeinsame Abreise mit dem Bus, Haar Seite-Bahnhof (Kreis München).

Nach Ankunft im Hotel Zeit zur freien Verfügung.

Sonntag (01.12.2019):

6.30 - 08.00 Uhr:

Yoga Stunde - Körper und Geist sanft aufwecken (Andrea Loosz).

Eine Stunde mit Leichtigkeit und Gelassenheit für einen guten Start in den Tag.

16.30 - 18.00 Uhr:

Yin Yang-Qi Gong (Dr. Christoph Malisch).

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Montag (02.12.2019):

6.30 - 08.00 Uhr:

Yoga Stunde – Gesunder Rücken (Andrea Loosz).

Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule.

16.30 - 18.00 Uhr:

Yin Yang-Qi Gong (Dr. Christoph Malisch).

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Dienstag (03.12.2019):

6.30 - 08.00 Uhr:

Yoga Stunde – HATHA Yoga (Andrea Loosz).

Leichte Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit bewusster Atmung.

16.30 - 18.00 Uhr:

Yin Yang-Qi Gong (Dr. Christoph Malisch).

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.





Mittwoch (04.12.2019):

9.30 – 18.00 Uhr:

Ganztägiger Ausflug nach Venedig:

Busfahrt vom Hotel nach Venedig, Parkplatz Tronchetto. Fahrt mit einer seilgezogenen Kabinenbahn People Mover bis Piazzale Roma, danach geführter Stadtrundgang bis zum Markusplatz, mit einer deutschsprachigen Reiseleiterin. Freizeit für Mittagessen. Rückkehr mit einem privaten Motorboot durch den Giudecca-Kanal. Im Anschluss Busrückfahrt zum Hotel.

Donnerstag (05.12.2019):

6.30 - 08.00 Uhr:

Yoga Stunde - Körper und Geist sanft aufwecken (Andrea Loosz).
Den Atem frei fließen lassen und die Körperhaltung verbessern.

16.30 - 18.00 Uhr:

Yin Yang-Qi Gong (Dr. Christoph Malisch).

Sonst tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Freitag (06.12.2019):

6.30 - 08.00 Uhr:

Yoga Stunde – Gesunder Rücken (Andrea Loosz).
Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule.

16.30 - 18.00 Uhr:

Yin Yang-Qi Gong (Dr. Christoph Malisch).

Tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Samstag (07.12.2019):

6.30 - 08.00 Uhr:

Yoga Stunde – HATHA Yoga (Andrea Loosz).
Leichte Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit bewusster Atmung.

16.30 - 18.00 Uhr:

Yin Yang-Qi Gong (Dr. Christoph Malisch).

Tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

Sonntag (08.12.2019):

Frühstück und Mittagessen. Hotelzimmer Check-out max. um 11:00 Uhr
(Koffer können im Gepäckraum untergebracht werden). Abreise um 15.00 Uhr.

Tagsüber Zeit zur freien Verfügung.

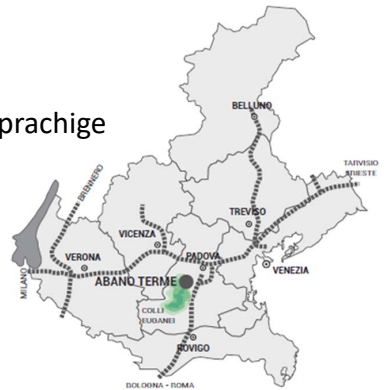


Gesamt-Preis pro Person

- 1.290 EURO im Doppelzimmer mit Vollpension
- 1.410 EURO im Einzelzimmer mit Vollpension

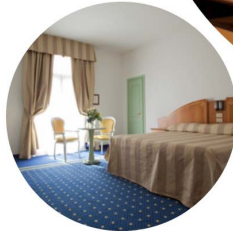
Im Preis enthaltene Leistungen

- Hin- und Rückreise mit Komfort-/Liegebus
- 8 Übernachtungen im Hotel Terme Venezia inkl. Vollpension
- Qi Gong-Unterricht - 9 Stunden
- Yoga-Unterricht - 9 Stunden
- Ganztägiger Ausflug nach Venedig (inklusive Bus, People Mover, deutschsprachige Reiseleiterin, Bootsfahrt)
- Finnische Sauna
- Türkisches Dampfbad
- Eiswasserfall
- Emotional Dusche
- 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



Im Preis nicht enthaltene Leistungen

- Eintrittsgelder
- Mittagessen in Venedig (Hotel Terme Venezia stellt am Ausflugstag ein Proviantpaket zur Verfügung)
- Trinkgelder
- Kurtaxe i.H.v. 14,- € (im Hotel zu bezahlen)



Wichtige Informationen

Reiseveranstalter ist Realize Tours (www.realizetours.de).

Anmeldung erfolgt ausschließlich über:

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

- Teilnehmerzahl: mindestens 20 Personen.
- Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 25 Personen begrenzt.
Es gilt die Reihenfolge der schriftlich eingegangenen Anmeldungen!
- Eventuelle Programmänderungen sind vorbehalten.
- Bei Abmeldung wird Ihnen der komplette Reisepreis berechnet, auch wenn die Abmeldung aus einem triftigen Grund erfolgt.

Es sind noch wenige Plätze verfügbar.

Es wird empfohlen, eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen.

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.



Andrea Loosz

Yoga-Lehrerin

„Mit Yoga verbinde ich viele Dinge wie Gesundheit, Körperbewusstsein, Ruhe, Achtsamkeit, vor allem aber Freude. Ich hatte schon immer Freude an Bewegung und habe verschiedene Sportarten ausprobiert. Das Thema Prävention führte mich zum Yoga. Bei Young Ho Kim absolvierte ich eine Inside-Yoga-Ausbildung und unterrichte derzeit im First Place Yoga-Studio in Frankfurt am Main. Gerne möchte ich Yoga allen interessierten Menschen mit Herz und Leidenschaft näherbringen.“