5-8 TAGE STANDORTREISE

OBERBAYERN

KREATIV & ENTSPANNT

ab 799 € (inkl. Kurs)

368 Kundenbewertungen: ★★★★½ **4,5**/5

Die Region im Südosten Bayerns bietet neben ihren 132 Naturschutzgebieten auch kulturellen Reichtum. Lassen Sie sich von der Region rund ums Murnauer Moos von Seen, Tälern und Gipfeln verzaubern. Das malerische und typisch oberbayerische Dorf Ohlstadt lädt mit seinem herrlichen Blick auf Zugspitze, Ettaler Mandl und Wettersteingebirge zum Träumen ein. Lassen Sie sich vom „Naturparadies am Rande der Alpen im blauen Land“ für Ihre Kunstwerke inspirieren und finden Sie Entspannung.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- ✔ malen mit Aquarell, Acryl & Öl
- ✔ autobiografisches Schreiben, Theater & Tanz
- ✔ Entspannung finden mit Ayurveda, Achtsamkeitsübungen, Tai Chi, Yoga & Qi Gong

DAS BESONDERE VOR ORT

- ✔ weitläufiger Park des Hotels mit Blick auf die Berge zum Entspannen
- ✔ UNESCO Weltkulturerbestätten Wieskirche & Königsschlösser
- ✔ Heimat des „Blauen Reiters“

IHR GEMÜTLICHES HOTEL „ALPENBLICK“

Mit seinem 25 Hektar großen Park, einem kleinen Teich und eigener Kapelle ist das gemütliche Haus der ideale Ausgangsort für alle Kunst- und Naturliebhaber. Sie wohnen in einem der vier Häuser im alpenländischen Stil in gemütlichen Zimmern (auf Wunsch im Allergikerzimmer) mit Dusche/WC, Telefon, TV, kostenfreiem WLAN und kleinem Balkon oder Terrasse. Das Hotel bietet Freizeitmöglichkeiten wie z.B. Poolbillard, Grillplatz und auch einen Fahrradverleih (gegen Gebühr).

Verpflegung: Im Preis enthalten ist Halbpension. Die natürliche und frische Küche bietet Frühstück und Abendessen in Buffetform. Auf Wunsch erhalten Sie auch fleischlose Gerichte und glutenfreie oder Diabetiker-Kost (bitte bei Buchung angeben).

IHR WELLNESSBEREICH

Freuen Sie sich auf eine finnische Sauna, ein Saunarium, eine Wärmebank, einen Ruhebereich sowie einen Massage- und Fitnessraum. Die attraktiv gestaltete Wohlfühloase verlockt zum ruhigen Verweilen, Entspannen und Abschalten.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Nutzen Sie die vielen Wanderwege oder erkunden Sie die Region per Fahrrad. Der Kochelsee, Staffelsee, Walchensee und Riegsee bieten sich zum Baden, Surfen, Segeln oder Bootfahren an.

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten (✔). Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

✔ ACRYL, ÖL, AQUARELL

Anfänger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen in diesem Kurs die handwerklichen Techniken der Malerei. Sie befassen sich mit Bildaufbau, Licht und Schatten, Tiefenwirkung, Abstraktion, Farbmischung und -komposition in Theorie und bei freiem Malen in der Umgebung mit reizvoller Landschaft. Ein Abendvortrag zur Geschichte und Technik der Druckgrafik rundet das Programm ab. **ca. 20 Std.**
Leitung: Michael Jungmann
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

✔ AQUARELL-EXKURSIONEN

Lernen Sie bei Ausflügen in der freien Natur die Vielfalt der Aquarellmalerei kennen und bringen Sie dabei die malerische Landschaft und Ortsansichten des Voralpenlandes auf Papier. Bildaufbau, Techniken der Aquarellmalerei, Komposition, Farbenlehre, Perspektive und Materialkunde sind Inhalte des Kurses. Anfänger werden durch fachkundliche Anleitung an die Technik herangeführt. Fortgeschrittene entwickeln ihre eigene Handschrift weiter, um somit zur freien Umsetzung eines Motivs zu finden. **ca. 24 Std.**
Leitung: Ortwin Zeidler
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

✔ AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN – MEINE FREUDENBIOGRAFIE

Es gibt geliebte Orte, an die wir uns zurück sehnen, hinreisen oder hinträumen. Sie schreiben kreativ über Ihr Leben, Ihre Kindheit, Jugend, über das Erwachsenenalter. Über Ihre Lebens- und Sehnsuchtsorte, die Sie prägten. Sie erarbeiten sich einen geschärften Blick und eine Struktur für Ihre wesentlichen Lebensorte, Lebensthemen, Ereignisse, Wendepunkte, die Sie als erzählenswert empfinden. Angeregt durch kreative Schreibimpulse, literarische Texte und Schreibtechniken entdecken Sie Ihre Schreibfreude. **ca. 18 Std.**
Leitung: Mechthild Messer
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 16

✔ MALEN MIT RENO

Malen im „blauen Land“ mit seiner kunstvollen Geschichte und der Verschmelzung von Mensch und Natur ist auch für den Aquarellmaler eine wunderbare Herausforderung. Sie bearbeiten diese Themen im geräumigen Atelier und lassen sich dabei von den großen Vorbildern der Murnauer Künstlerelite und der wunderbaren Landschaft inspirieren, ohne zu kopieren oder nachzumalen. Durch ungewöhnliche Tipps achten wir auf die Entfaltung der eigenen Kreativität und Entdeckung unserer Darstellungswege. Bei schönem Wetter wird in der Natur gemalt; das Atelier wird für besondere Übungen und das meditative Malen einbezogen. **ca. 12 Std.**
Leitung: Reno Grunwald
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

Stand bei Drucklegung 01.09.2022

YOGA, ATEM, MEDITATION - INNERES POTENTIAL AKTIVIEREN (COACHING-SEMINAR)

Altindische, heilsame, und psychotherapeutisch sanft angeleitete Yogaübungen und Meditationen, Heilatem und Yoga Nidra unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese sind nach neuesten (neuro-)wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und gut in den Alltag integrierbar. Übungen in der Natur helfen Ihnen, Ihre eigene Natur zu erkennen. Ihre Schöpferkraft und Freuden werden geweckt.
ca. 18 Std.
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE

Uns selbst Aufmerksamkeit schenken, in der Stille wieder bei uns ankommen, den freundlichen und wohlwollenden Kontakt mit uns pflegen. Achtsamkeitsmeditationen nach Jon Kabat-Zinn im Sitzen, Liegen und in Bewegung fördern unsere innere Gelassenheit und Klarheit. Entspannungsübungen und geleitete Reflektionen unterstützen die Vertiefung emotionalen Wohlbefindens. Übungen in Stille und Austausch in der Gruppe ergänzen sich. Der Kurs ist sowohl als Neueinstieg als auch zur Vertiefung geeignet. **ca. 20 Std.**
Leitung: Ingrid Hartings
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

AYURVEDA & ACHTSAMKEIT

Ayurveda ist eins der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und gibt für jeden Menschen individuelle Empfehlungen, die uns dabei unterstützen, uns in unserer Einzigartigkeit anzunehmen und im Einklang mit uns zu leben. Wir lernen die drei Konstitutionstypen (Doshas) kennen sowie Grundlagen typgerechter ayurvedischer Ernährung und Lebensgestaltung mit vielen Tipps für den Alltag. Ergänzende Achtsamkeitsübungen (Meditation, Yoga) zur Harmonisierung unseres individuellen Doshas stärken unsere Entspannung, Vitalität und Lebensfreude. **ca. 19 Std.**
Leitung: Ingrid Hartings
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gongs wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und den imaginativen Entspannungsübungen im Liegen und Stehen, unterstützen Sie die Mobilität des Beckenbereichs. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren. Innere Blockaden können erkannt und aufgelöst werden. **ca. 18 Std.**
Leitung: Rüdiger Breustedt
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

TAI CHI CHUAN - EINE ENTSPANNUNGSMETHODE

Die Übungen des Tai Chi Chuan werden in ruhigen, entspannten und fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt. Die Bewegungsabläufe sind genau vorgegeben. Sie fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Beim schrittweisen Erlernen der „Form“ lassen sich die Körperhaltung erkennen und verbessern, das Körperbewusstsein schulen, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Die Lebenskraft wird aktiviert. Wohlbefinden und Gelassenheit stellen sich ein. **ca. 18 Std.**
Leitung: Claudia Fleischmann
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 10

THEATER, TANZ & LEBENSFREUDE

In lockerer Atmosphäre, mit viel Spaß und Freude, wird mithilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen ein Einstieg in improvisierte Ausdrucksformen geschaffen. In diesen Tagen erlernen Sie Techniken aus Improvisation, Tanz und Theater. Durch kreativen und interaktiven Austausch aus dem Stehgreif entstehen einfache Schrittfolgen sowie spannende kleine Szenen. **ca. 26 Std.**
Leitung: Ulrike Baartz
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

QIGONG-WOHLTATEN

Die harmonischen und langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation und Atemübungen führen wie von selbst zu tiefem Wohlbefinden. Erleben Sie einige Formen aus dem „Sechs-Hände-Qigong“ (Liu Shou Gong) und spüren Sie deren wohltuende Wirkung auf Seele und Körper.
ca. 18 Std.
Leitung: Claudia Fleischmann
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

UNSERE LEISTUNGEN

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 4, 6 oder 7 Nächte im Doppelzimmer **(DZ)** mit Dusche/WC im Hotel „Alpenblick“
- Einzelzimmerzuschlag (EZ): siehe Tabelle
- Mahlzeiten lt. Programm
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung

Anreise
Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Bahnhof Ohlstadt. Von dort werden Sie auf Anmeldung kostenfrei abgeholt. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 108. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Nähere Hinweise erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen.

TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €	EZ €
10.02.–14.02.23	Malen mit Reno[1]	799	+75
14.02.–18.02.23	Malen mit Reno[1]	799	+75
18.02.–25.02.23	Tai Chi Chuan	1.199	+130
01.04.–08.04.23	Theater, Tanz, Lebensfreude	1.199	+130
08.04.–15.04.23	Qi Gong & Tiefenentspannung	1.299	+130
03.06.–10.06.23	Qigong-Wohltaten	1.299	+130
29.07.–05.08.23	Tai Chi Chuan	1.199	+130
05.08.–12.08.23	Aquarell-Exkursionen	1.199	+130
12.08.–19.08.23	Yoga, Achtsamkeit, Meditation - Inneres Potenzial	1.199	+130
19.08.–26.08.23	Acryl, Öl, Aquarell	1.199	+130
26.08.-01.09.23	Autobiografisches Schreiben[2]	1.199	+110
02.09.–09.09.23	Ayurveda & Achtsamkeit	1.199	+130
28.10.–04.11.23	Qi Gong & Tiefenentspannung	1.299	+130
22.12.–28.12.23	Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge[23]	1.199	+110

[1] 5 Tage, [2] 7 Tage, [3] inkl. Weihnachts-Gala-Dinner

96%
unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: DEAOHL

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEAOHL	DZ/EZ X	Termin	+4/6/7 (Nächte)