



KÄRNTEN? BASENFASTEN & BEWEGUNG MIT QI GONG

Ort: Österreich

Reisedauer: 8 Tage

Teilnehmerzahl: 3 - 14

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Relax-, Slow-, Wellness- und Gesundheitsreisen, Gruppenreise

KÄRNTEN Ganz im Süden Österreichs, an der Grenze zu Italien und Slowenien liegt das Bundesland Kärnten. Es verzaubert durch mächtige Berge, glasklare Seen und wunderschöne Täler. Entdecken Sie kleine Almdörfer, verwunschene Burgen sowie wildromantische Schluchten mit tosenden Wasserfällen und genießen Sie das unbeschreibliche Bergpanorama an der Alpensüdseite. Die kleine Stadt Hermagor liegt in den Karnischen Alpen im idyllischen Gailtal rund 3 km vom Bio-Landhaus Knura sowie dem Pressegger See entfernt. Die Idylle und Ruhe lädt dazu ein, sich auf sich und seinen Körper zu besinnen.

Inklusivleistungen

-
- kleine Gruppe mit max. 14 Gästen
 - garantierte Durchführung ab 3 Gästen
 - 7 Nächte wie beschrieben im Standard-Einzelzimmer mit Dusche/WC oder Bad/WC im Bio-Landhaus „Knura“
 - Vollpension wie beschrieben
 - Programm wie beschrieben
 - Nutzung des Wellnessbereichs

Zusatzleistungen

Loft-Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	150€
Loft-Doppelzimmer mit Zweierbelegung	137€

Reiseverlauf

1. Ihr Bio-Landhaus „Knura“

IHR BIO-LANDHAUS „KNURA“ ist ein familiengeführtes zertifiziertes „basenfasten“ Hotel, das auf Ihre Bedürfnisse während des Aufenthaltes perfekt ausgerichtet ist. Sie wohnen in einem der 14 Standard- oder Loftzimmer mit südseitigem Balkon und Blick auf die Karnischen Alpen. Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer und verfügen über Bad oder Dusche/WC, Fön, Telefon und TV. Die Standard-Einzelzimmer sind mit 15 bis 18 m etwas kleiner, aber gemütlich eingerichtet. In den großen, modernen Loftzimmern (27 bis 32 m) sind Bad und WC voneinander getrennt.

Verpflegung: Als Gast im Bio-Landhaus Knura befinden Sie sich während Ihrer „basenfasten“ Kur in guten Händen. Sie haben sich für einen Aufenthalt mit bewusster und gesunder Ernährung entschieden. Genießen Sie die große Vielfalt der kreativen und regionalen Gerichte. Frisches Obst und Gemüse, bunte Salate, Kräuter aus dem eigenen Garten, Samen und Keimlinge sind die geschmackvolle Basis für kulinarische Genüsse. Neben den drei basischen Bio-Mahlzeiten stehen jederzeit Wasser und verschiedene Kräutertees für Sie bereit.

2. Ihr Wellnessbereich

Ruhe und Erholung finden Sie im kleinen Wellnessbereich des Hotels mit Whirlpool, Infrarotkabine und Finnischer sowie Bio-Sauna.

3. Umgebung & Freizeit

Ihr Hotel liegt direkt am Waldrand und ist somit Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen. Das Tal mit seinen malerischen Dörfern kann man auch mit dem Rad entlang des Flusses Gail entdecken (Fahrradverleih im Hotel). In rund 3 km Entfernung liegt der Plessegger See, der aufgrund seiner Temperatur auch liebevoll als die „Badewanne“ Kärntens bezeichnet wird. Tauchen Sie ein in die mittelalterliche Dorfwelt im Gailtaler Heimatmuseum in Möderndorf (5 km Entfernung). Wintersportler kommen im nur 10 km

4. Im Preis Enthalten

entfernten Skigebiet, dem größten Kärntens, auf ihre Kosten.

Die unten beschriebene „basenfasten“ Woche sowie der Qi Gong-Kurs sind zu jedem Termin im Preis enthalten.

5. Ihre Basenfasten Woche

Folgende Leistungen sind zu allen Terminen während Ihrer erholsamen und gesunden Urlaubswoche inklusive:

- basische Verpflegung, wie beschrieben
- Kräutertee, Quell- und Ingwerwasser während des gesamten Tages
- Einführungs- und Ernährungsgespräch in der Gruppe
- individuelles Abschlussgespräch
- Basenbad zum Entschlacken
- Anleitung zu Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- 1 x Shiatsu-Massage (30 Min.)
- basisches Rezeptbuch „Basisch: Rezepte und Tipps“
- 3 x Qi Gong (jew. 1 Std.)
- 1 x Panoramawanderung mit basischer Jause

6. Qi Gong – Die Acht Brokate

Erfahren Sie in dieser Woche ein umfassendes Bewegungsprogramm, welches die Atmung und Bewegung koordiniert, um die Energie – das Qi – aufzubauen und zu pflegen. Durch die ruhigen und fließenden Bewegungen stärken Sie Ihr Immunsystem und kräftigen die Muskulatur. Lassen Sie sich auf die bekannten acht Übungen, die aus dem Shaolin Kloster hervorgehen, ein. Seit Jahrhunderten hält sich die chinesische Bevölkerung mit diesen Übungen gesund und jung. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und können an jedes Fitnesslevel angepasst werden.

7. Programmauswahl

Je Termin ist einer der folgenden Kurse zusätzlich im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle).

8. Panoramawanderung Mit Basischer Jause

Die Bewegung sollte zu der Routine Ihres Alltags gehören. Um den Körper bei der „basenfasten“ Woche zu entsäuern, ist es ein essentieller Bestandteil. Finden Sie bei einer Panoramawanderung in der Gruppe Spaß an der Bewegung in der Natur, wobei Sie die herrlichen Aussichten genießen können. Tauchen Sie bei dieser Wanderung in die umliegenden Karnischen Alpen ein. Gemeinsam mit Ihrer Wanderführerin wandern Sie im Grenzgebiet zu Italien. Genießen Sie einen schönen Blick auf die Almdörfer, einen atemberaubenden Blick ins Tal und manchmal sogar bis hin zur Adria. Abgerundet wird die Wanderung von einer „basenfasten“ Jause. Eine Jause ist in Österreich eine Zwischenmahlzeit mit Brot, Speck und Käse bei einer Wanderung. In der „basenfasten“ Woche gibt es zur Stärkung zwischendurch geschmackvolle Köstlichkeiten – natürlich basisch auf Obst- und Gemüsebasis.

9. Anreise

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zu Ihrem Zielbahnhof Villach. Von dort werden Sie kostenfrei abgeholt. Bahnfahrkarte über SKR möglich.

Einzelheiten und Preise auf Anfrage. Kostenfreie
Parkplätze befinden sich am Hotel. Nähere Hinweise
erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Termin	Preis
–07.10.2017–14.10.2017 — Kontaktiere uns	799€

Leistungen

- kleine Gruppe mit max. 14 Gästen
- garantierte Durchführung ab 3 Gästen
- 7 Nächte wie beschrieben im Standard-Einzelzimmer mit Dusche/WC oder Bad/WC im Bio-Landhaus „Knura“
- Vollpension wie beschrieben
- Programm wie beschrieben
- Nutzung des Wellnessbereichs

Keine Leistungen

- Es wird eine Kurtaxe von ca. 2,50 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort

Zusatzinfos

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- gesund & bewusst mit basischer Ernährung
- aktiv bei Qi Gong
- Wanderung mit „basenfasten“-Jause
- DAS BESONDERE VOR ORT
- Bio-Landhaus mit Blick auf die Karnischen Alpen
- Panoramagenuss auf der Sonnenterrasse & im Obstgarten sowie im Außenpool
- Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderunge

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

[Facebook](#) [Twitter](#) [Youtube](#)

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)