

Unverbindlicher Programmwurf 2022 – für Freund:innen und Bekannte

Wandern und Taiji-Fächer in den Alpujarras/Andalusien (Nationalpark Sierra Nevada)

Auf 1300 Meter Höhe am Rand des Nationalparks Sierra Nevada in Andalusien liegt das Dorf Bubión. Gerade mal 30 km vom Meer entfernt bieten sich hier sagenhafte Blicke auf die im Juni meist noch schneebedeckten Gipfel.

Die Alpujarras sind felsig und wild, reich an Gebirgsbächen und Geschichten. Schon vor über 1000 Jahren haben die Mauren die steilen Hänge mit Terrassen für die Landwirtschaft nutzbar gemacht. Diese Mischung aus schroffer Wildnis und uralter Kulturlandschaft prägt die Alpujarra bis heute.

Hier wandert ihr und entspannt mit Taiji, Qigong und energetisierenden Atem-Übungen. Die klare Gebirgsluft mit dem Aroma mediterraner Kräuter reinigt Kopf und Körper. Die langen Abende sind auch im Sommer erfrischend kühl und laden ein, den Sonnenuntergang mit einem Aperitif und einer Tapa zu genießen. Dabei lernt ihr die besondere Atmosphäre von Bubión kennen. Das Dorf zieht seit den 1970er-Jahren Künstler*innen und Aussteiger*innen aus der ganzen Welt an, hier leben Menschen aus sehr unterschiedlichen Kulturen freundschaftlich zusammen.

Eine Besonderheit der Alpujarras sind die "Eras", auf die wir auf unseren Wanderungen überall stoßen. Auf diesen mit Natursteinen ausgelegten runden Plätzen wurde bis Ende des 20. Jahrhunderts das Korn gedroschen. Sie liegen auf besonders schönen Terrassen, von denen ihr auf die Gipfel der 3000er und in die Täler bis zum Meer schauen könnt. Auf den Eras vereinen sich die Energien von Berg und Tal. Hier üben wir Taiji und Qigong, schwingen den Fächer und bringen Yin und Yang in harmonisches Gleichgewicht.

Anreise

Mit dem Flugzeug bis Malaga oder Granada. Von Malaga oder Granada geht es weiter mit einem öffentlichen Bus, der euch direkt in das Dorf fährt oder einem Mietwagen. In Granada hält außerdem der Hochgeschwindigkeitszug AVE.

Wanderniveau

Die Wanderungen sind leicht bis maximal mittelschwer, wir wandern viel auf kleinen Pfaden. Sie setzen eine Kondition für 3,5 - 5 Stunden reine Gehzeit voraus und ca. 200 bis 500 Höhenmeter im Auf- und Abstieg voraussetzen sowie Trittsicherheit (und gutes Schuhwerk). Nach Absprache können wir auch eine anspruchsvollere Tour machen, bei der es für weniger geübte Wanderinnen eine Alternative gibt.

Die Wanderungen sind abwechslungsreich, teilweise fahren wir mit dem öffentlichen Bus, ggf. auch mit unserem Auto an oder werden abgeholt. Wir wandern durch sanfte Gartenlandschaften ebenso wie durch schroffe Täler.

Taiji & Qigong

Wir üben jeden Tag ca. 2 bis 2,5 Stunden an unterschiedlichen Orten, meist auf alten Dreschplätzen in den Bergen, den Eras. Ihr lernt einfache, aber intensive Übungen und Übungsfolgen. Wir lassen den Kranich seine Flügel ausbreiten, erforschen den Ursprung des Lichts, lassen die Drachin mit dem Schwanz wedeln, tragen den Tiger zum Berg, dehnen und strecken uns, so dass die Energie wieder frei durch Körper und Geist fließen kann.

Außerdem bekommt ihr alle einen Taiji-Fächer, der uns andalusische Leichtigkeit mit tiefer Verwurzelung verbinden lehrt.

Wer möchte, kann zusätzlich am frühen Morgen an einer Morgenübung mit Meditation mitmachen. Am Tag der Sonnenwende bzw. Vollmond gibt es abends/nachts außerdem eine Übung "con la luna" für alle, die Lust haben.

Unterkunft

Eure Unterkunft ist die Casa Ibero, ein kleine, urige Pension. Sie wird von der Andalusierin Montse Ibero seit vielen Jahren geführt und befindet sich am Rand des Dorfs. In mehreren kleinen Häusern bietet sie acht individuell und liebevoll gestalteten Zimmer, jeweils mit eigenem Bad. Auf dem wunderschön gelegenen Gelände mit eigenen Bewässerungskanälen und Blick auf die Schneeberge gibt es zwei kleine Swimming-Pools und viele gemütliche Ecken zum Ausruhen, lesen, reden, das Leben genießen ...

Verpflegung

Das Frühstück bereitet ihr euch selbst in der Casa Ibero. In den kleinen Küchenzeilen bzw. der Gemeinschaftsküche ist die Frühstückszubereitung von Müsli über Eier bis zum frischen Orangensaft aber kein Problem. In Bubión gibt es einen sehr gut sortierten Supermarkt und drei Restaurants/Bars. Im Nachbardorf (15min zu Fuß) gibt es einen Bioladen.

Für den Montag nach eurer Ankunft werde ich euch die wichtigsten Zutaten schon vorher besorgen, so dass das Frühstück gesichert ist. Das Programm ist so organisiert, dass wir jeden Tag auf oder am Ende unserer Wanderungen zusammen in einem Restaurant essen oder picknicken.

Tagesprogramm

Je nach aktueller Wetterlage und besonderen Vorkommnissen kann es leichte Abwandlungen und Änderungen des Programms geben.

1. Tag

Anreise

Ankommen in Bubión, abends erstes Qigong und Taiji auf der Dorf-Era. Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant im Dorf (Fleisch, Fisch und vegetarisch, vegan ggf. schwierig).

2. Tag

Erste Wanderung zum Fluss mit mehreren Eras für unser Taiji. Ihr lernt kurze Übungsfolgen, die wunderbar zur Landschaft passen. Mittagessen am Ende der Wanderung im Nachbardorf.

3. Tag

Einfache Wanderung in der etwas tiefer gelegenen Taha mit wunderschönen bewässerten Gärten und schönen Eras mit neuen Ausblicken. Auf dem Weg gibt es mehrere Heilwasser-Quellen, gewissermaßen eine Kurwanderung zum Chillen. Mittagessen in einer andalusischen Pizzeria-Variante in einem Taha-Dorf.

4. Tag

Größere Wanderung auf eine Höhe von max. 1900 m mit Dauerblick auf die hohen Gebirgsketten. Führt an mehreren verlassenen Cortijos vorbei, wo wir Übungs-Pausen einlegen. Picknick im Tal mit Blick auf den höchsten Berg der Sierra, wer möchte, erfrischt und badet im Fluss.

Abends Fächer in der Abendsonne.

An diesem Tag ist Neumond – wer möchte, kann noch eine Nacht-Übung mit den Neumond-Energien mitmachen

5. Tag

Morgens: Wer möchte, Morgen-Taiji auf der Dorf-Era

Dann freier Tag für alle möglichen Aktivitäten (Mulacen-Besteigung, Fahrt nach Granada, Tagesritt oder Halbtagesritt ins Hochgebirge – nicht im Preis enthalten – oder Chillen am Pool)

6. Tag

Fahrt oder Wanderung (wer zu müde Beine hat, fährt) zum buddhistischen Kloster O Sel Lin mit kleinem Aufstieg zu einer wunderschönen Grünen Tara, Taiji/Qigong auf einer Era am Rande des Klostergeländes. Picknick auf der Hochebene darüber. Fahrt zurück ins Dorf.

7. Tag

Wanderung zu einem Wasserfall und Wasser-Qigong und Spiel mit dem Fächer.

Bademöglichkeit in natürlichen Becken des Bergflusses.

Abends: Abschluss-Essen in Bubión.

8. Tag

Morgens: Wer noch Zeit hat – Üben auf der Dorf Era

Abfahrt und Aufbruch

Für das Special 2022, 19.-26. Juni 2022

Keine offizielle Reise, daher folgende Besonderheiten:

- Der Preis von 50/55 Euro pro Nacht pro Zimmer ist ohne Frühstück.
- Die Kosten für Mahlzeiten sind nicht inbegriffen, d.h. alle bezahlen in den Restaurants selbst und für die Picknicks teilen wir die Kosten (und ggf. den Aufwand)
- Die Unterkunft Casa Ibero ist in Zeiten von Corona ein sicherer Ort. Die Inhaberin hält alle Hygienevorschriften penibel ein, alle Innenräume sind luftig und offen und das meiste Leben spielt sich im Juni allemal draußen ab.
- Wer einen Tag früher anreist oder später abreist – kein Problem, allerdings bitte möglichst bald Bescheid sagen!