

## Wandern und Taiji/Qigong in den Alpujarras/Andalusien (Nationalpark Sierra Nevada)

Am Rand des Nationalparks Sierra Nevada in Andalusien liegen die Dörfer Bubión und Capileira. Auf über 1300 Höhenmeter und nur 30 km vom Meer entfernt bieten sich hier sagenhafte Blicke sowohl auf die schneebedeckten Gipfel als auch auf das Meer – manchmal bis nach Afrika.

Die Alpujarras sind felsig und wild, reich an Gebirgsbächen und Geschichten. Schon vor 1500 Jahren haben die Mauren die steilen Hänge mit Terrassen für die Landwirtschaft nutzbar gemacht. Diese Mischung aus schroffer Wildnis und uralter Kulturlandschaft prägt die Alpujarras bis heute.

Hier wandert ihr und entspannt mit Taiji, Qigong und Atem-Übungen und lernt das Taiji-Spiel mit dem Taiji-Fächer kennen. 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 Apéritif und einer Tapa zu genießen. Dabei lernt ihr die besondere Atmosphäre des Poqueira-Tals kennen. Seit den 1970er-Jahren ziehen die Dörfer 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, lassen uns vom Fächer tragen und bringen Yin und Yang und damit uns selbst in ein harmonisches Gleichgewicht.

### **Anreise**

Mit dem Flugzeug bis Malaga oder Granada. Von Malaga bzw. Granada geht es weiter mit einem öffentlichen Bus, der euch direkt in das Dorf fährt. In Granada hält außerdem der Hochgeschwindigkeitszug AVE. Nach Rücksprache können wir auch einen Transfer von Malaga nach Capileira organisieren.

### **Wanderniveau**

Die Wanderungen sind leicht bis mittelschwer, wir wandern viel auf kleinen Pfaden. Sie setzen eine Kondition für 3,5 - 5 Stunden reine Gehzeit voraus und ca. 200 bis 800 Höhenmeter im Auf- und Abstieg voraussetzen sowie Trittsicherheit (und gutes Schuhwerk). Die Wanderungen sind abwechslungsreich, teilweise fahren wir mit dem öffentlichen Bus, ggf. auch mit unserem Van 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 umarmen den Tiger und tragen ihn zum Berg, erforschen den Ursprung des Lichts, schweben mit dem Adler mit ausgebreiteten Flügeln und spielen mit dem Taiji-Fächer, der uns Leichtigkeit und Fokussierung lehrt. Wir dehnen und strecken uns, so dass die Energie wieder frei durch Körper und Geist fließen kann.

Vor dem Frühstück biete ich eine Morgenmeditation an. Am Tag der Sonnenwende bzw. Vollmond/Neumond gibt es abends/nachts außerdem eine Übung, mit der wir uns der Energie der Sonnenwende öffnen.

## Unterkunft & Verpflegung

Eure Unterkunft das Hotel Finca Los Llanos, das wunderschön gelegen ist und wo ihr mit Swimmingpool und Outdoor-Bar wunderbar entspannen können. Das Hotel ist wunderschön gelegen, das Frühstücksbuffet lecker und üppig, auch für Vegetarierinnen, Veganerinnen und Allergikerinnen – in Spanien nicht selbstverständlich.

Ein wunderbarer Ort zum Ausruhen, Lesen, Reden und das Leben mit einem Getränk eurer Wahl zu genießen.

### Verpflegung

Frühstück im Hotel. An allen Tagen, außer dem freien Tag, gibt es je eine weitere Mahlzeit im Restaurant (zahlt ihr selbst) oder ein Picknick (inklusive). Alles weitere ist euch überlassen. In Capileira und Bubión gibt es viele Restaurants und jeweils einen gut sortierten Supermarkt.

## Preis

### Unterkunft

#### **Übernachtung pro Person/Nacht inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet:**

Standard-Doppelzimmer pro Person: 36 Euro

Standard- Einzelzimmer: 59 Euro

De Luxe Variante:

Luxus-Doppelzimmer pro Person (mit eigenem Balkon): 46 Euro

Luxus Einzelzimmer (mit eigenmen Balkon): 79 Euro

Außerdem gibt es eine Option für ein Tagesmenü (sehr lecker, vegetarisch, vegan, glutenfrei oder laktosefrei möglich) 16 Euro

### **Programm – Wandern, Taiji/Qigong und mehr**

Tägliche Wanderungen und Anfahrten

Reichhaltiges Picknick bei zwei der Wanderungen

Tägliches Taiji und Qigong-Programm

Morgenmeditation, Abendübung

Euer persönlicher Taiji-Fächer, den ihr behalten dürft

**320 Euro**

Nach Absprache ist ggf. ein günstiger Flughafen-Transfer möglich

## Tagesprogramm

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

### 1. Tag

Anreise

Ankommen in Capileira, abends erste Bewegungsübungen auf der Dorf-Era. Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant im Dorf (Fleisch, Fisch, vegetarisch, vegan ggf. schwierig).

### 2. Tag

Erste Wanderung zum Fluss mit mehreren Eras für unser Taiji&Qigong. Ihr lernt kurze Übungsfolgen, die wunderbar zur Landschaft passen. Erste Begegnung mit dem Taiji-Fächer. Mittagessen am Ende der Wanderung.

### 3. Tag

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

### 4. 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, also sozusagen eine Kurwanderung zum Chillen. Mittagessen in einer andalusischen Pizzeria-Variante in einem Taha-Dorf.

Abends – Übungen zur kürzesten Nacht des Jahres.

### 5. Tag

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

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

### 6. Tag

Fahrt (ggf. auch Wanderung) zum buddhistischen Kloster O Sel Lin mit kleinem Aufstieg zu einer wunderschönen Grünen Tara, Taji&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. Bademöglichkeit in natürlichen Becken des Bergflusses.

Abends: Abschluss-Essen im Restaurant

### 8. Tag

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

Abfahrt und Aufbruch

### **Die Jahreszeit und der Tagesrhythmus**

Juni ist es meist noch nicht so heiß, die Nächte sind herrlich frisch, Regen ist selten, kommt aber, ebenso wie richtig heiße Tage, vor.

Auf jeden Fall müssen wir uns auf den andalusischen Tagesrhythmus einlassen. D.h. morgens früh starten, der Morgen/Vormittag ist die beste Zeit für Aktivitäten. Es folgt eine lange Mittagspause und Siesta, die super ist zum Schlafen, Entspannen, Lesen, Ausruhen. Ab 17 Uhr öffnen die Geschäfte wieder, starten die Nachmittagsaktivitäten, ist Zeit für einen Aperitif... Andalusische Abendessenzeit ist gegen 21 Uhr.

### **Nicht im Preis enthalten:**

An- und Abreise, weitere Verpflegung, Aktivitäten am freien Tag.

### **Wanderniveau**

Leicht bis mittel

### **Teilnehmerinnen**

5-8 im Einzelzimmer, bei Doppelbelegung bis max. 10 Frauen

Fotos <http://www.taiji-am-teich.de/wordpress/workshops/>

Silke Buttgerit

0173 357 30 37

[info@taiji-am-teich.de](mailto:info@taiji-am-teich.de)