

Wandern und Taiji-Fächer in den Alpujarras/Andalusien 2024

Wo, wie, was?.....	1
Tagesprogramm 2024 – Taiji & Qigong im Jahr des Drachens.....	3
Nicht vergessen! – Unerlässlich für euer Gepäck	4

Wo, wie, was?

Auf dem Weg vom Mittelmeer in den Nationalparks Sierra Nevada in Andalusien liegt das Baranco del Río Poqueira, ein Tal mit drei der schönsten Dörfern der Bergregion Alpujarra. 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.

Ihr schraubt euch mit Bus oder Auto bis ins höchste Dorf, Capileira, auf 1400m Höhe. Dort wohnt ihr und von hier wandert ihr und entspannt mit Taiji und Qigong. Ihr atmet durch und die klare Gebirgsluft mit dem Aroma mediterraner Kräuter reinigt Kopf und Körper.

Die langen Abende sind auch im Sommer meist erfrischend kühl und laden ein, den Sonnenuntergang mit einem Aperitif und einer Tapa zu genießen. Dabei lernt ihr die besondere Atmosphäre der Dörfer des Río Poqueira kennen. Das Tal 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 mit einem vom Esel gezogenen Schlitten gedroschen. Eras 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 und vor allem uns selbst in harmonisches Gleichgewicht.

Anreise

Wer mit dem Bus anreist: Von der Bushaltestelle bis zum Hotel sind es ein paar hundert Meter. Ihr müsst einfach geradeaus weiter in Fahrtrichtung der Straße folgen, nehmt die steile Rechtskurve, dann folgt nach ca. 200m das Schild und die kleine Straße nach links zum Hotel Finca los Llanos. Gebt mir Bescheid, wenn ihr mit dem Bus kommt, dann hole ich euch an der Bushaltestelle ab, meine Telnr. 0173 357 30 37.

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.

Höhepunkt ist eine Wanderung auf 2000m Meter Höhe entlang eines seit der Zeit der Mauren stammenden Bewässerungskanal, eine einzigartige Mischung von Wildnis und Kulturlandschaft.

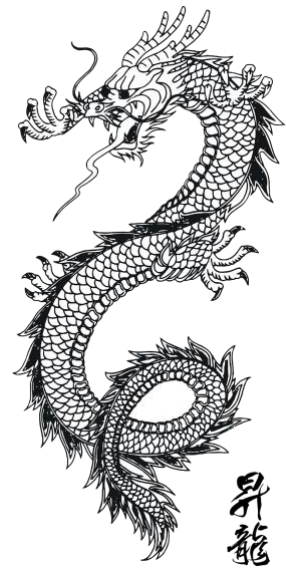
Taiji & Qigong

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.

2024, im chinesischen Jahr des (Holz-)Drachens, beschäftigen wir uns vor allem mit Übungen zum Drachen, der für Glück, Macht und langes Leben steht. Schwimmender Drache, der Drache, der mit dem Schwanz wedelt, die Begegnung von Drache und Kranich und andere Drachenübungen stehen im Mittelpunkt. Sanfte und kräftigende Übungen wechseln sich ab, wir dehnen und strecken uns und öffnen uns für die Natur der Berge, so dass die Energie wieder frei durch Körper und Geist fließen kann.

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

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



Unterkunft

Eure Unterkunft ist das Hotel Finca Los Llanos am Ortsrand von Capileira. Tolle Lage, schöne und geschmackvoll eingerichtete Zimmer, sehr gutes Frühstücksbuffet. Auch wer kein Zimmer mit Balkon hat, profitiert von dem großen Außenbereich mit Garten, Bar, großem Swimming-Pool und wunderschöner Aussicht auf die hohe Sierra. Das Hotel ist genau der richtige Ort um nach Wanderungen und an heißen Tagen draußen die etwas kühleren Abende entspannt zu genießen.

Verpflegung

Ihr frühstückt im Hotel, dort gibt es ein leckeres Frühstücksbuffet, auch wer vegetarisch, vegan oder glutenfrei essen möchte, kommt nicht zu kurz. In Capileira gibt es einen sehr gut sortierten Supermarkt, einen Bioladen, der eigenen Ziegenkäse und Joghurt produziert und viele Restaurants/Bars.

Darüber hinaus ist das Programm so organisiert, dass wir jeden Tag auf oder am Ende unserer Wanderungen zusammen in einem Restaurant essen oder picknicken.

Die Picknicks sind im Preis inbegriffen, in den Restaurants zahlt jede*r selbst.

Tagesprogramm 2024 – Taiji & Qigong im Jahr des Drachens

Je nach aktueller Wetterlage und besonderen Vorkommnissen kann es Änderungen des Programms geben. Morgens biete ich täglich eine Morgen-Meditation an.

1. Tag, Samstag, 15. Juni 2023

Anreise: Ankommen in Capileira, gegen Abend leichte Qigong-Übungen auf der Dorf-Era um anzukommen. Gemeinsames Abendessen im Restaurant (Fleisch, Fisch und vegetarisch, vegan ggf. schwierig). Rundgang durch das Dorf.

2. Tag, Sonntag, 16. Juni 2023

Wanderung zum Fluss und ins Nachbardorf Bubión mit mehreren Eras für unser Taiji & Qigong. Erste Begegnung mit dem Drachen, der uns als Motiv durch die Woche begleitet. In der Kirche von Bubion hat 1982 Dalai Lama gesprochen. Mittagessen in Capileira.

3. Tag, Montag, 17. Juni 2023

Einfache Wanderung in der etwas tiefer gelegenen Taha mit wunderschönen bewässerten Gärten und schönen Eras mit neuen Ausblicken. Wir folgen einem Heilwasser-Pfad. Abschluss dieser Kurwanderung zum Chillen und Üben mit dem Drachen, der Herrscherin des Wassers, ist ein Mittagessen in einer andalusischen Pizzeria-Variante in der Taha.

4. Tag, Dienstag, 18. Juni 2023

Größere Wanderung auf eine Höhe von max. 1900 m mit Dauerblick auf die hohen Gebirgsketten. Führt an mehreren Cortijos vorbei, wo wir Übungs-Pausen einlegen. Picknick im Tal mit Blick auf den höchsten Berg der Sierra, den Mulacén. Wer möchte, nimmt ein Drachen-Bad im Río Poqueira. Abends Taiji-Fächer in der Abendsonne.

5. Tag, Mittwoch, 19. Juni 2023

Morgens: Wer möchte, Morgen-Taiji auf einer der Eras rund um Capileira. Dann freier Tag und Gelegenheit für eigene Aktivitäten (Mulacén-Besteigung, Fahrt nach Granada, Ausflug ans, Tagesritt oder Halbtagesritt ins Hochgebirge, Fahrt zum Buddhistischen Kloster O Sel Lin). Alternativ kleinere Wanderung.

6. Tag, Donnerstag, 20. Juni 2023 (Sommersonnenwende)

Die Acequia Alta auf 2000m Höhe ist der höchste Bewässerungskanal im Tal des Río Poqueira. Wir folgen der Acequia auf mehreren Kilometern mit spektakulärer Sicht auf die hohe Sierra, immer begleitet vom Spiel des Wassers der Acequia.

7. Tag, Freitag, 21. Juni 2023

Kürzere Wanderung zu einem Wasserfall, dazu passen der Schwimmende Drache und das Spiel mit dem Taiji-Fächer. Nochmals Gelegenheit zum Drachenbad in natürlichen Becken des Bergflusses. Abends: Abschluss-Essen in Bubión.

8. Tag, Samstag, 22. Juni 2023

Morgens: Wer noch Zeit hat – Üben auf der Dorf Era. Abfahrt und Aufbruch

Nicht vergessen! – Unerlässlich für euer Gepäck

- Gutes, wander-taugliches Schuhwerk. Unbedingt erforderlich ist eine gute Profilssole, am besten mit einem kleinen Absatz, der euch beim Abrutschen auf Geröll oder Wurzeln bremsen kann. Geröllschutz an den Zehen kann auch nicht schaden (verstärkte Kappe vorne). Habt ihr stabile Knöchel, reichen Halbschuhe aus, sonst geht lieber auf Nummer sicher mit klassischen Wanderschuhen.

Minimum :



- Breitrempiger Hut, der Gesicht und Nacken schützt. Das ist unerlässlich, die Sonne wird heftig sein! Ich mache am Anfang der Wanderungen eine Hut-Kontrolle, ich möchte keinen Sonnenstich riskieren.
- Sonnencreme mit Schutzfaktor 50. Wenn ihr mehrere Stunden wandert, seid ihr der Sonne voll ausgesetzt und könnt oft nicht in den Schatten ausweichen!
- Tagesrucksack, Inhalt ca. 20l.
- Wasserflasche, Inhalt mindestens 1l, besser mehr oder zwei Flaschen
- Wanderstöcke, die geben insbesondere dann Halt, wenn die Beine müde sind. Bei Knieprobleme ein Muss. Die Alpujarras sind steil und teilweise rutschig.
- Sonnenbrille
- Badeanzug/Bikini
- Bequeme dünne langärmlige Hemden zum Wandern. Das schützt euch nochmals vor der Sonne.
- Dünne Wanderhose oder andere bequeme, leichte Hose/n – Jeans sind für die Jahreszeit zu warm.
- Pullover und Fließjacke und Tuch/Schal, abends kann es auch eben mal auf 10° abkühlen, mitsamt frischer Brise.
- Fürs Chillen leichte, luftige Kleidung und Schuhe, es wird auf jeden Fall heiß