

# Wandern und Taiji-Fächer in den Alpujarras/Andalusien 2026

|   |   |
|---|---|
| Wo, wie, was?.....                                    | 1 |
| Taiji, Qigong & Wandern im Jahr des Feuerpferds ..... | 3 |
| Nicht vergessen! – Unerlässlich für euer Gepäck ..... | 5 |

## Wo, wie, was?

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

Die Alpujarras sind felsig und wild, reich an Gebirgsbächen und Geschichten. Schon vor weit 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 zweithöchste Dorf, Bubión, auf 1300m Höhe. Dort ist euer Ferienhaus und von hier wandern wir und entspannen wir mit Taiji und Qigong. Ihr atmet durch und die klare Gebirgsluft mit dem Aroma mediterraner Kräuter reinigt Kopf und Körper.

Die Abende sind im Mai oft recht kühl, trotzdem laden sie oft 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 aus fast allen Teilen der Welt erstaunlich tolerant 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 Taij-Fächer, erforschen das Feuerpferd und das Element Feuer, Mut und Wandel.

## Anreise

Zug: Berlin-Granada ist machbar in gut 30 Stunden. Entweder in Paris oder Barcelona muss allerdings einmal übernachtet werden. Ab Granada weiter mit dem Bus.

Flugzeug: Flug bis Málaga oder Granada (nur innerspanische Flüge). Ab Málaga über Granada mit dem Bus. Der letzte Bus, mit dem eine Anreise nach Bubión möglich ist, fährt um 13.30 vom Flughafen in Malaga. Ab Granada um 16.30 Uhr. Weitere Infos: [www.alsa.es](http://www.alsa.es)

## Wanderniveau

Die Wanderungen sind leicht bis maximal mittelschwer, wir wandern viel auf kleinen Pfaden. Sie setzen eine Kondition für 3 bis 4,5 Stunden reine Gehzeit voraus und ca. 200 bis 500 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 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 Bewässerungskanals, eine einzigartige Mischung von Wildnis und Kulturlandschaft.

### **Taiji & Qigong**

Wir üben jeden Tag ca. 1,5 bis 2 Stunden an unterschiedlichen Orten, meist auf alten Dreschplätzen in den Bergen, den Eras. Ihr lernt einfache, aber intensive Übungen und Übungsfolgen.

2026 stehen Übungen, die uns das Feuer-Element und das Jahr des Feuerpferds nahe bringen, im Mittelpunkt. Wir entdecken die Kraft es Wandels in der Natur und in Bewegungen. Das kann auch im Alltag helfen, Veränderungen anzunehmen und aktiv zu leben.

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 – Yang – mit tiefer Verwurzelung – Yin – verbinden lehrt.

Wer möchte, kann zusätzlich am frühen Morgen an einer Morgenübung mit Meditation mitmachen.

### **Unterkunft**

Eure Unterkunft ist ein sehr geräumiges Ferienhaus mit fünf Schlafzimmern und zwei Terrassen mit Blick auf die Sierra. Die Kosten betragen 39 Euro/Nacht/Person. Falls ihr früher ankommt oder länger bleiben möchtet, gebt mir Bescheid, das Ferienhaus gehört zu einer Pension, wo ihr recht günstig übernachten könnt. Sagt mir, wann ihr ankommt, ich bringe euch dann zum Ferienhaus bzw. zu Francisco, dem Vermieter.

### **Verpflegung**

Das Ferienhaus hat eine voll ausgerüstete Küche. Ihr könnt selbst entscheiden, ob ihr dort frühstücken möchtet (empfehle ich) oder in der Pension ein paar Meter weiter für 3 Euro/Tag frühstücken möchtet. Im Dorf gibt es einen super sortierten Supermarkt, im Nachbardorf auch Feinkost-Läden mit Alpujarra-Spezialitäten.

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 2026 vom 6. bis 13. Juni 2026

### Taiji, Qigong & Wandern im Jahr des Feuerpferds Wandel und Umbruch



Im Chinesischen Kalender ist 2026 das Jahr des Feuerpferds. Es steht für Umbruch, Herausforderung, aber auch für Lebenskraft, Mut und Kreativität. Das ist alles so passend, dass ich das Feuerpferd als Motiv für unsere Woche mit Taiji, Qigong und Wandern gewählt habe.

Das eine oder andere Pferd wird uns beim Wandern wohl allemal begegnen und ich werde uns ein Programm von Übungen zusammenstellen, die das Momentum des Umbruchs betonen, der Teil des unablässigen Wandels ist. Wir werden mit dem Feuer spielen, dem Wildpferd über die Mähne streichen, das Feuer beruhigen und Feuer als eines der fünf Elemente in der daoistischen Philosophie im Lebenszyklus, in der Natur, in den Jahreszeiten wahrnehmen.

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

Morgens vor dem Frühstück biete ich täglich eine Meditation an.

#### **1. Tag, Mittwoch, 6. Juni 2026**

Anreise: Ankommen in Bubión, 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, Donnerstag, 7. Juni 2026**

Wanderung zum Fluss und ins Nachbardorf Capileira mit mehreren Eras für unser Taiji & Qigong. Erste Begegnung mit dem Element Feuer, dem Wandel in der Natur, die uns als Motiv durch die Woche begleiten. Mittagessen in einem Restaurant in Capileira. Danach ein kurzer Weg (20min) zurück nach Bubión.

#### **3. Tag, Freitag, 8. Juni 2026**

Einfache Wanderung in der etwas tiefer gelegenen Taha mit wunderschönen bewässerten Gärten und schönen Eras mit neuen Ausblicken. Wir folgen einem Heilwasser-Pfad, der an

einem sagenhaften Wasserfall endet. Wir versöhnen und verbinden Feuer und Wasser, am Ende essen wir in einem der Taha-Dörfer zu Mittag.

#### **4. Tag, Samstag, 9. Juni 2026**

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, kann das innere Feuer mit einem Bad im Fluss abkühlen.

#### **5. Tag, Sonntag, 10. Juni 2026**

Morgens: Wer möchte, Morgen-Taiji auf einer der Eras rund um Capileira. Dann freier Tag und Gelegenheit für eigene Aktivitäten (Mulacen-Besteigung, Fahrt nach Granada, Ausflug ans, Tagesritt oder Halbtagesritt ins Hochgebirge). Oder wir planen einfach zusammen, was wir unternehmen.

#### **6. Tag, Montag, 11. Juni 2026**

Wanderung hinein in den Nationalpark, mit Glück sehen wir Steinböcke, üben auf einer 2000m hochgelegenen Wiese mit Kirschbäumen. Panorama-Blick auf Sierra und Taha, Einblick in die Trinkwasser-Versorgung der Sierra (Wasserreservoir-Becken), Besuch eines geheimen Wasserfalls, Bademöglichkeit am wilden Zusammenfluss zweier Gebirgsflüsse.

#### **7. Tag, Dienstag, 12. Juni 2026**

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. Abends: Abschluss-Essen in Bubión.

#### **8. Tag, Mittwoch, 13. Juni 2026**

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 Profilsole, 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 :



- Breitkremiger 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. Wenn ihr keine Stöcke habt, bzw. nur mit Handgepäck fliegt, gebt mir Bescheid.
- Sonnenbrille
- Regenjacke
- Bequeme langärmlige Hemden zum Wandern. Das schützt euch nochmals vor der Sonne.
- Wanderhose oder andere bequeme, lockere Hose/n
- Pullover und Fließjacke und Tuch/Schal. Bitte unterschätzt die Temperaturunterschiede in den Bergen nicht. Im Mai ist das Wetter unvorhersehbar, es kann richtig kalt oder richtig warm sein, sehr trocken oder viel regnen.
- Rüstet euch für alle Wetterlagen!