



## **5 Elemente Ferienwoche in Horta de Sant Joan vom Sonntag 27.04.25 bis Samstag 03.05.25**

Am untersten Zipfel von Katalonien liess sich schon Pablo Picasso von der wunderschönen Umgebung inspirieren.

An 5 Tagen werden wir uns täglich einem Element der 5 Wandlungsphasen (Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde) widmen. Nebst einem kleinen theoretischen Teil werden wir vor allem über all unsere Sinne in die Welt der Elemente eintauchen.

So beginnen wir jeden Tag mit elemententsprechenden Qi Gong Übungen. Nach einem gemeinsamen Frühstück folgt eine kurze Einführung ins Tages-Element sowie in das entsprechende ätherische Öl. Eine praktische Ölanwendung rundet das Vormittagsprogramm ab. Am Nachmittag erleben wir bei einer Aktivität in der Natur die energetische Wirkungsweise der Wandlungsphase.

In der freien Zeit kannst du die Umgebung entdecken oder einfach das Nichtstun im wunderschönen Garten mit Pool geniessen. Mit einem gemeinsamen Nachtessen lassen wir den Tag ausklingen.

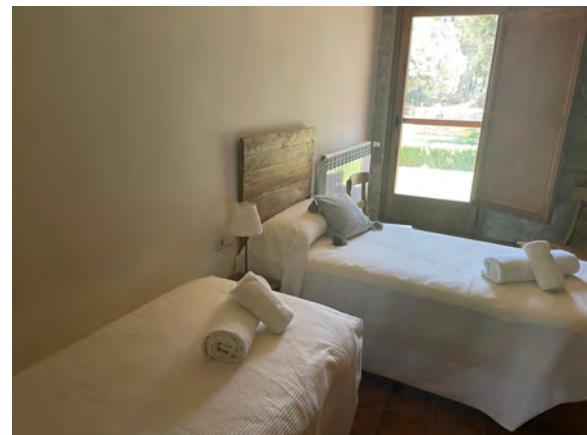
## Unterkunft

In einem wunderschönen Landhaus ([masdelserranet.com](http://masdelserranet.com)) in der Nähe von Horta de Sant Juan.

Doppelzimmer mit Doppelbett in Einzelbelegung CHF 85.- pro Nacht.

Doppelzimmer oder 3 - 4 Bett Zimmer CHF 50.- pro Person bei gemeinsamer Belegung pro Nacht.

4 Badezimmer, Küche und Wohnbereich zur gemeinsamen Benutzung. Grosser Garten mit Schwimmbad.



**Kurs-Preis pro Person CHF 1'350.-  
Earlybird Preis von CHF 1'200.- bei einer Anmeldung  
vor dem 8. Januar 2025**

**Im Preis enthaltene Leistungen**

- Vollpension: Vegetarische/ Fisch Mahlzeiten
- täglich Qi Gong, Theorie zu den 5-Elementen und den ätherischen Ölen
- Set von 5 ätherischen Ölen
- 1 ätherische Ölbehandlung
- tägliche Ausflüge (siehe Programm)
- Einmaliger Transfer von Barcelona Flughafen nach Horta de Sant Joan und zurück (sonst individuelle Anreise)
- Fahrservice für die Ausflüge

**Nicht eingeschlossen sind**

- individuelle Anreisekosten bis Barcelona (Flug, Bahn etc.) oder direkt nach Horta de Sant Joan
- Unterkunftskosten (siehe Unterkunftsbeschreibung)
- zusätzliche Mahlzeiten und Getränke unterwegs
- Individuelle Versicherung

## Programm (Änderungen vorbehalten je nach Witterung)

Täglich Qi Gong, Theorie zu den 5-Elementen und den ätherischen Ölen

**Sonntag:** Individuelle Ankunft und Treffen um ca. 18 Uhr. Anschliessend gemeinsames Nachtessen, dabei lernen wir uns kennen und erhalten Informationen zum Ablauf der bevorstehenden Woche.

1. Tag: **Metall** – Wir kommen an in dieser schönen Gegend. Lassen den Alltag zurück und schaffen uns einen Überblick: Wanderung auf den Hausberg St. Barbara und Erkundung des Dorfes.



2. Tag: **Holz** – Wir geniessen eine gemütliche Fahrradtour durch wunderschöne Landschaften auf der Via Verde (mit Rücktransport).

<https://www.terra-alta.org/en/what-to-do/cycling-tourism/>

3. Tag: **Erde** – Wer Lust hat, fährt am Morgen nach Tortosa auf den Markt zum Einkaufen. Am späten Nachmittag kochen wir gemeinsam unser Nachtessen.



4. Tag: **Wasser** – Unser Ausflug führt uns ans Meer, wo wir nach Lust und Laune baden oder spazieren. Ein gemeinsames Mittagessen am Meer rundet diesen Tag ab.

<https://ruteselperello.cat/en/route-cami-de-ronda-gr92/>

5. Tag: **Feuer** – Kurze Wanderung im Nationalpark „El Ports“. Am Abend feiern wir zusammen das Ende dieser Woche mit einem feierlichen Essen.

<https://katalonien-tourismus.de/reisetipps/5-wow-fakten-ueber-den-naturpark-els-ports>

**Samstag:** Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung sowie einmaliger Transfer nach Barcelona Flughafen

## Info und Anmeldung

Für alle Fragen und die Anmeldung bitte E-Mail an Christina Zehnder, [christina.zehnder@gmx.ch](mailto:christina.zehnder@gmx.ch) oder Tel. 078 817 28 38

## Anmeldung bis spätestens 18. Februar 2025

Die Ferienwoche wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen (max. 9 Personen) durchgeführt. Die Anmeldung wird nach der Reihenfolge berücksichtigt.

## Versicherungen

Versicherungen sind Sache jedes Teilnehmenden. Wir empfehlen folgende Versicherungen mit genügender Deckung abzuschliessen: Reiseannullations-Versicherung, Kranken- und Unfall-Versicherung.

Wir lehnen jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab.