

NEU



Copyright: Fotolia_171316198_M Wernigerode gekauft

Deutschland, Harz

Kraftquelle-Reise in den Harz

Neue Energie und Lebensimpulse zum Auftanken

Gesundheit und Vitalität rücken in unserer Gesellschaft immer mehr in den Fokus. Neben Ernährung und Bewegung ist die mentale Gesundheit ein wichtiger Grundpfeiler. Bei dieser Reise laden wir Sie ein innezuhalten, sanfte Bewegungen und Mobilisation mit Meditationen und spannenden Vorträgen zu kombinieren. Erlebnisse in der Natur und ein Konzertabend runden Ihre Reise ab. Während dieser, unsere Themenreisen ergänzenden Reiseart werden Sie begleitet und betreut von zwei echten Profis: Konzertgitarrist, Seminarleiter und Qigong-Lehrer Volker Höh sowie Tourismusbetriebswirtin und Sängerin Birte Bornemann. Setzen Sie neue Impulse für Ihre Gesundheit. Alltagstaugliche Übungen helfen, das Energielevel zu stärken. Gemeinsam finden Sie neue Lösungen zum Mitnehmen, die Sie körperlich-mental mobilisieren und beleben.

Reisedauer

4 Tage

Preis pro Person

ab 999,00 €

Reiseleiter

Bornemann, Birte

Reiseleiter

Höh, Volker

Reiseverlauf



1. Tag

Anreise nach Wernigerode, natürlich mit Frühstück im Bus. Sie lernen die „bunte Stadt am Harz“ mit ihrem historischen Rathaus und den prachtvollen Häuserfassaden bei einem geführten Spaziergang kennen. Bummeln sie noch ein wenig im Städtchen, bevor Sie Ihre Zimmer im Hotel beziehen. Vor dem Abendessen lädt Ihr Reisebegleiter Volker Höh zu einer sanften Bewegungseinheit ein, danach erfahren Sie viel Wissenswertes bei einem Vortrag über die Säulen der Gesundheit. Vor dem Schlafengehen laden wir Sie ein zu einer Abendmeditation. Schöne Träume!



2. Tag

Waldbaden – japanisches Ritual und Konzertabend. Sie starten den Tag mit einer sanften Morgenroutine zum Mobilisieren von Körper und Geist und erhalten Impulse für eine gesunde Lebensführung. Anschließend unternehmen Sie einen gemeinsamen Ausflug in die Natur und tauchen in ein japanisches Ritual für Ihren Alltag ein. Zum Mittagessen werden Sie im Hotel mit einer heißen Suppe verwöhnt bevor Sie am Nachmittag Freizeit haben. Tun Sie, worauf Sie Lust haben: Bummel in der Altstadt Wernigerodes oder Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs. Nach dem gemeinsamen Abendessen laden Volker Höh und Birte Bornemann zu einem Konzertabend mit dem Thema „Blue Moon“ Träume – Liebe – Leidenschaft“ ein.



Copyright: HSB/Dirk Bahnsen

3. Tag

Sagenhafter Harz und Harzer Schmalspurbahn. Sie starten mit einer sanften Morgenroutine in den Tag. Nach dem Frühstück entdecken Sie zusammen mit dem renommierten Sagen- & Märchenerzähler, Buchautor und Reiki-Lehrer Carsten Kiehne bei einer kleinen Wanderung Mythen, Sagen, Anekdoten und Kraftorte des „sagenhaften Harz“. Nach Gelegenheit zum Mittagessen folgt eine Fahrt mit der berühmten Harzer Schmalspurbahn – ein echtes Muss für jeden Harzbesucher! Während der Fahrt bieten sich Ihnen beeindruckende Blicke auf tiefe Nadelwälder, schroffe Felsen, idyllische Flussläufe und weite Hochebenen. Nach dem gemeinsamen Abendessen im Hotel erwartet Sie ein Vortrag zum Thema „Die Macht der Gewohnheit – warum wir nicht tun, was uns guttut und wie wir es verändern können“ von Frau Bornemann. Zum Abschluss des Tages laden Ihre beiden Coaches auch heute wieder zu einer Abendmeditation zur guten Nacht.



4. Tag

Entspannte Heimreise. Sie beginnen auch diesen Tag mit Ihrer neuen Morgenroutine. Nach dem Frühstück nehmen Sie Frau Bornemann und Herr Höh noch mit auf eine Reise in Ihren Körper, genauer gesagt „Unser Fenster und Tor zur Welt“. Herr Höh gibt Ihnen interessante Informationen und Übungen zum Thema „Augengesundheit“, Frau Bornemann rundet dies mit Wissenswertem zum Thema „Hörgesundheit“ ab. Anschließend Rückreise mit reisetauglichen Übungen für Finger, Gelenke und Venen.

Termine & Preise

11.03.2027 - 14.03.2027 (4 Tage)

Doppelzimmer, Bad oder Dusche/WC, Verpflegung lt. Programm	999,00 €
Doppelzimmer zur Einzelnutzung, Bad oder Dusche/WC, Verpflegung lt. Programm	1.048,00 €

11.11.2027 - 14.11.2027 (4 Tage)

Doppelzimmer, Bad oder Dusche/WC, Verpflegung lt. Programm	999,00 €
Doppelzimmer zur Einzelnutzung, Bad oder Dusche/WC, Verpflegung lt. Programm	1.048,00 €

Leistungen

- Reise im 2/1-bestuhlten 5-Sterne-SUP Premiumbus
- Frühstück auf der Anreise
- 3 x Übernachtung / Halbpension (als 3-Gang Menü oder Buffet)
- 1 x Suppe mit Baguette im Hotel zum Mittagessen
- Stadtführung Wernigerode
- Halbtagesausflug Sagenhafter Harz mit Carsten Kiehne
- Fahrt mit der Harzer Schmalspurbahn
- Nutzung des Wellnessbereichs des Hotels
- Alle Meditationen, Vorträge und Übungen/Rituale wie ausgeschrieben
- Konzertabend
- Kurtaxe
- **Durchgehende Reisebegleitung durch Volker Höh und Birte Bornemann**

Hotel



Copyright: HKK Hotel Wernigerode****

Wernigerode, HKK Wernigerode ****

Das HKK Hotel in Wernigerode ist einfach auch in Kombination mit unseren Reisen mit dem Premiumbus ein idealer Wohlfühlort. Zentral im malerischen Wernigerode gelegen verfügt das Haus über Restaurant, Bar und einen Wellnessbereich mit Whirlpool, Dampf- und Trockensauna sowie einen Fitnessraum. Ihre komfortablen Zimmer bieten Bad oder DU/WC, Föhn, TV mit Radio und Telefon sowie kostenfreies WLAN.

<https://www.hkk-wr.de/>

Reiseleitung

Bornemann, Birte

Reisen: Harz

Highlights: Die studierte Touristikerin und Gesundheitstherapeutin betreut Sie mit viel Herzblut und guter Laune. Die Reise bereichert sie mit kurzweiligen Vortragen ebenso wie als einfühlsame Sängerin mit ihrem stimmungsreichen Gesang.

Höh, Volker

Reisen: Harz

Highlights: Der zertifizierte Gesundheitsberater und professionelle Konzertgitarrist liebt es, in seinem Leben Reiselust, ganzheitliche Gesundheitsthemen sowie Qigong und Musik zu verknüpfen. Sein Motto: Immer in Bewegung bleiben.