

Grieshabers Wohlfühl-Reisen

„Sonne und Sinn“



Island

Insel aus Feuer und Eis
unter der Mitternachtssonne

12-tägige große Rundreise
mit Dr. med. Ruediger Dahlke

8. – 19.6.2009

Reisedauer: 12 Tage, 11 Nächte

Gruppengröße: ca. 50, mindestens
30 Personen

Hotels: 8 Hotels der 3 und 4-Sterne
Kategorie

Anreise: Montag, 8.6.2009, individuell
zum Flughafen Frankfurt. Abflug um
14.00 Uhr mit Icelandair FI 521. An-
kunft in Keflavik (bei Reykjavik) um
15.35 Uhr

Rückreise: Freitag, 19.6.2009, von
Keflavik um 07.20 Uhr, Ankunft in
Frankfurt um 12.35 Uhr. Danach indi-
viduelle Heimfahrt.

Flugdauer: Ca. 3 ½ Std.

Zeitunterschied: Island ist 2 Std. hin-
ter unserer Zeit zurück

Referenten: Dr. med. Ruediger Dahl-
ke und Jürgen Grieshaber

Reiseleitung: Jürgen und Gitta
Grieshaber

**Herzlich willkommen bei
dieser intensiven Rundreise
zu grandiosen Landschaften
und sich selbst**

Island – das sind gigantisch herab
donnernde Wasserfälle, zischend heiß
aufsprudelnde Geysire, bizarr damp-
fende und nach Schwefel riechende
Vulkane und das Bad in der warmen
„Blauen Lagune“. Nirgendwo sonst in
Europa können Sie die urtümliche
Großartigkeit der Natur so hautnah er-
leben wie bei einer großen Umfahrung
von Island. Phantastische Lavafelder,
schwarze Ur-Sandflächen neben bläu-
lich schimmernden Gletscherzungen,
tief eingeschnittene Fjorde und Be-
sonderheiten in Bezug auf Fauna und
Flora. Ihre Reiseroute führt sie, in ei-
nem komfortablen und großräumigen



Bus, zu Höhepunkten dieser grandio-
sen Landschaft, gibt Ihnen die Mög-
lichkeiten zum wandernden Erleben,
dem Kreuzen zwischen Eisbergen, die
Beobachtung von Walen und das Rei-
ten auf einem der berühmten Island-
Ponys. Natürlich werden Sie auch mit
der Geschichte und dem jetzigen Le-
ben der Isländer vertraut gemacht.
Wobei uns die momentan angespann-
te wirtschaftliche Lage und der güns-
tigere Umtauschkurs der isländischen
Krone preislich zugute kommt.

**Und das alles mit einem attrak-
tiven Vortragsprogramm**

Unter dem Motto „Feuer und Eis – An-
leitungen zur Harmonisierung der Ge-
gensätze in mir“ bieten Dr. med. Rue-
diger Dahlke (bekannter Buchautor,
Redner und Seminarleiter mit vielen
Auftritten auch in Funk und Fernseh-
en) und Jürgen Grieshaber (Präsi-
diumsmitglied des Deutschen Natur-
heilbundes e.V.) täglich in einem Se-
minarraum, noch vor dem Frühstück,
Tai-Chi und Meditation an und nach
dem Abendessen einen Vortrag mit
Fragerunde.

**Verpflegung während Ihrer
Reise**

Mahlzeiten in nördlichen Regionen
sind sehr teuer und oft mit wenig
Obst, Salat und Gemüse. Dies ist bei

unserer Reise natürlich berücksichtigt
und wir sorgen dafür, dass es mor-
gens, zusätzlich zum „normalen“ Ho-
tel-Frühstück, ein Frischkornmüsli mit
frischem Obstsalat, Nüssen, Rosinen,
Sahne und Getreide gibt, außerdem
Vollkornbrot und zuckerfreie Marme-
lade. Und beim 3-Gang Abendessen
Menue, mit Fisch oder Fleisch, kön-
nen sich die Vegetarier, neben ihrem
leckeren Gemüsegericht, zusätzlich
auf Vollkornnudeln und Naturreis
freuen.



Raiffeisenstr. 32 • 86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 – 333 196 • Fax 395 938 • Mobil 0171-20 10 402

Grieshaber-Reisen@web.de • www.Grieshaber-Reisen.de

Die Übernachtungen erfolgen in guten 3 und 4-Sterne Hotels, die nach nordischem Geschmack sauber und zweckmäßig mit DU/WC eingerichtet sind, meistens mit Sauna, in Reykjavik sogar mit einem Hallenbad und teilweise in spektakulären Lagen als optimale Ausgangspunkte von Besichtigungen.

zum imposanten Wasserfall Gullfoss, dem „goldenen Wasserfall“. Anschließend fahren wir zum Icelandairhotel Flúdir*** mit spektakulären Ausblicken auf die Landschaft. Gegenüber dem Hotel ist ein öffentliches warmes Schwimmbad, das uns ganz zur Verfügung steht. Abendessen und Übernachtung.



es nach Kirkjubæjarklaustur. Abendessen und Übernachtung im Icelandair Hotel Klaustur***, idyllisch im Süden Islands gelegen.



Tag 4, 11.06. Über ein weiteres Sandargebiet fahren wir zur kleinsten Kirche Islands in Núpstadur, wo bis vor kurzem zwei Brüder in einem alten Gehöft wohnten. Es ist, als wäre die Zeit hier stehen geblieben. Einer der schönsten Berge Islands, der Lómagnúpur, bewacht diesen Ort. Wir fahren am Vatnajökull, dem größten Gletscher Europas, entlang zum Nationalpark Skaftafell, einer Oase zwischen Gletscherzungen. Wir unternehmen einen Spaziergang zum Wasserfall Svartifoss, der in einer aus Basaltsäulen bestehenden Schlucht hinunterstürzt, die ihm den Namen „Schwarzer Wasserfall“ gegeben hat. Von der Anhöhe auf dem Weg zum Svartifoss haben Sie einen phantastischen Blick über die Gegend und das Meer. Anschließend fahren wir nach Höfn. Abendessen und Übernachtung im Hotel Höfn***.

Die attraktive Reiseroute

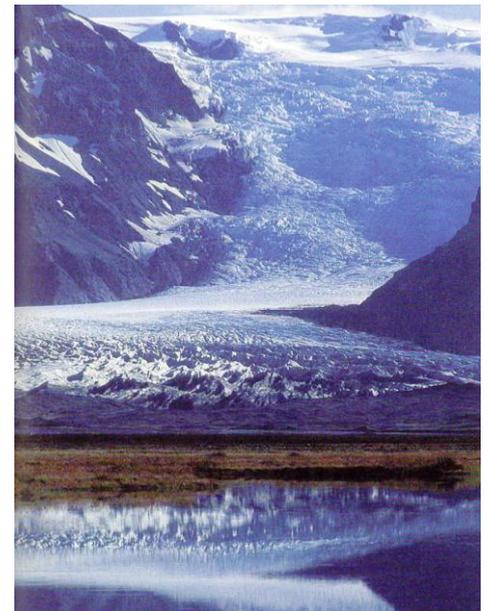
Tag 1, 08.06. Flug ab Frankfurt mit Icelandair um 14.00 Uhr. Ankunft in Island um 15.30 Uhr. Der Reiseleiter begrüßt Sie auf dem Flughafen. Fahrt nach Reykjavik zum Hotel Loftleidir****, nur ca. 15 Fußminuten vom Zentrum entfernt. Abendessen und Übernachtung.

Tag 2, 09.06. Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet fahren wir über die Heide Hellisheide nach Hveragerdi, Stadt der Treibhäuser, und weiter zum Nationalpark Thingvellir. Hier wurde im Jahre 930 das erste Althing, das Parlament der Wikinger, abgehalten. Die Gegend ist auch landschaftlich sehr interessant. Durch den Nationalpark verläuft der Atlantische Graben, der die Kontinente Europa und Amerika auseinanderdriften lässt und Island pro Jahr um ca. 2 cm spaltet. Nach einem Spaziergang in der Schlucht von Almannagjá fahren wir weiter in das Geothermalgebiet Haukadalur, mit seinen warmen und heißen Quellen. Wir sehen uns die Gegend an, insbesondere die Springquelle Strokkur, die in regelmäßigen Abständen ihre 40 bis 50 m hohe Fontäne in den Himmel schießt. Wir fahren weiter

Tag 3, 10.06. Vom Hotel Flúdir fahren wir an der Südküste entlang zu den Wasserfällen Seljalandsfoss und dem großartigen Skógafoss (60 m hoch) und sehen uns das interessante Heimatmuseum von Skógar an. Weiterfahrt nach Vik, dem südlichsten Punkt Island mit seinem schwarzem Sand und den Klippenformationen Reynisd-rangar. Wir sind gerade zur Brutzeit dort, so dass wir uns nicht den Torfelsen Dyrhólaey ansehen können. Aber sicherlich sehen Sie trotzdem die Papageientaucher, die hier nisten.



Von diesem Strand haben Sie einen freien Blick zur Arktis. Kein Land liegt dazwischen. Wir machen einen kleinen Spaziergang, um diese großartigen Felsen zu betrachten. Über das Sandargebiet, einem Produkt der Gletscher, die als Gletscherzungen Das Geröll vor sich herschieben, geht



Tag 5, 12.06. Wir erkunden die Gletscherlagune Jökulsárlón, machen dort eine unvergessliche Bootsfahrt zwischen den dahingleitenden blau schimmernden Eisbergen und beobachten die Robben, wie sie geschickt die Heringsschwärme durch eine schmale Rinne in die Lagune treiben, um sie dort zu fressen. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.

Tag 6, 13.06. Von Höfn fahren wir hinauf zu den zerklüfteten Ostfjorden. Unterwegs sehen wir viele Seevögel, da jetzt Brutzeit und alles sehr geschäftig ist am Meer. Wir machen Halt in dem schönen Fischerdorf Djúpvogur und bummeln durch den malerischen Hafen. Weiter geht die Fahrt entlang den Fjorden, um das Leben in kleinen Fischerdörfern zu beobachten. In Egilsstadir ist die Natur üppiger als sonst in Island, da der Osten von viel mehr Sonnenstunden verwöhnt wird. Wir besuchen den See Lögurinn mit dem größten Zuchtwald Islands. Und wenn es der Straßenzustand erlaubt, fahren wir zum Wasserfall Háifoss. Abendessen und Übernachtung im zentral in Egilsstadir gelegenen Icelandairhotel Hérad***.

Tag 7, 14.06. Von Egilsstadir fahren wir über die Hochlandstrecke Mödrudalsöræfi. Diese Strecke führt an erloschenen Vulkanen und weiten Lavafeldern vorbei. Wir versuchen die Straße zum größten Wasserfall Europas, dem Dettifoss, zu fahren. Wenn wir Glück haben ist die Straße Mitte Juni bereits freigegeben. Weiter geht es zum Geothermalgebiet Námaskard mit seinen brodelnden Schlammquellen. Wir fahren am See Mývatn (Mückensee) entlang zum „Wasserfall der Götter“, dem Godafoss.



Nach einem Spaziergang geht es weiter nach Akureyri, der „Perle des Nordens“, nur 95 km vom Polarkreis entfernt. Malerisch an einer Bucht gelegen und von hohen Bergen umgeben. Abendessen und Übernachtung in Hotel Kea****, im Zentrum.

Tag 8, 15.06. Heute unternehmen wir einen Ausflug zum Hafenstädtchen Húsavík, wo Sie an einer 3-stündigen Schiffsfahrt teilnehmen, um Wale zu beobachten. Anschließend fahren wir zum See Mývatn, um das Gebiet zu erkunden. Hier gibt es viel zu sehen, wie z.B. die Pseudokrater von Skútustadir und die Lavaburgen Dimmuborgir. Sie können auch den Ringwallkrater Hverfall besteigen. Dieses Gebiet im Juni zu besuchen ist sehr interes-

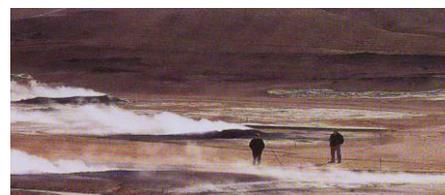
sant, da hier mehr als 15 Entenarten nisten. Und wir machen auch einen Abstecher zum Vulkan Krafla, wo die Lava des letzten Ausbruches noch dampft. Vom Krater Víti haben wir einen weiten Blick ins Hochland. Fahrt zurück nach Akureyri. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.



Tag 9, 16.06. Von Akureyri aus fahren wir nach Skagafjörður. Das Gebiet ist bekannt für die Zucht der berühmten Islandponys. In Varmahlíð haben Sie die Möglichkeit an einer 1- 2stündigen Reittour teilzunehmen (fakultativ 49,- €). Währenddessen sehen die anderen sich das Freilichtmuseum von Glaumbær an und besuchen die älteste Kirche Islands in Vídimýri. Durch den Orte Blönduós fahren wir in das Borgarfjörðurgebiet. Hier übernachten wir im Icelandairhotel Hamar***. Dies ist ein Golfhotel und wenn es Golfer in der Gruppe gibt, können sie am Abend hier Golf spielen. Abendessen und Übernachtung.



Tag 10, 17.06. Heute unternehmen wir einen Ausflug auf die Halbinsel Snæfellsnes und zu ihrem gleichnamigen Vulkan. Hier wurde der Film „Reise zum Mittelpunkt der Erde“ nach dem Roman von Jules Verne. Sie besuchen die Lava-Wasserfälle oder verbringen einen Ruhetag im Golfhotel. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.



Tag 11, 18.06. Von Borgarnes fahren wir nach Reykjavik und nach einer Stadtrundfahrt haben Sie Zeit zur freien Verfügung in der Stadt. Am späten Nachmittag geht es weiter auf die Halbinsel Reykjanes zur berühmten „Blauen Lagune“ zum Baden im warmen Thermalwasser. Bitte nehmen Sie Handtuch und Badezeug mit. Anschließend Transfer zum Icelandair – Flughafenhotel****. Abschieds-Abendessen und Übernachtung.



Tag 12, 19.06. Transfer zum Flughafen. Abflug ist um 07.20 Uhr. Ankunft in Frankfurt ist um 12.35 Uhr mit anschließender individueller Heimreise.

Preis pro Person bei Unterbringung in einem

**Doppelzimmer € 3.295
Einzelzimmer € 3.730**

Im Reisepreis enthalten:

Flug ab/an Frankfurt mit Icelandair, Transfers, 11 Übernachtungen mit Halbpension, Rundreise mit großem Bus und alle Aktivitäten inklusive Bootsfahrten, Eintritten und Programm mit Dr. med. Ruediger Dahlke und Jürgen Grieshaber wie zuvor beschrieben, Führung durch einen deutsch sprechenden kundigen einheimischen Fremdenführer, Polyglott-Reiseführer, Reisepreissicherungsschein und Grieshabers Wohlfühl-Reisen Reiseleitung.



Grieshabers Wohlfühl-Reisen

„Sonne und Sinn“



Reise-Programm 2009 (Stand 3.12.2008)

- 17.01. – 31.01. **Große Oman-Rundreise** mit Dubai und Abu Dhabi und Übernachtungen in der Wüste sowie 4- und 5-Sterne Hotels. Mit komfortablen Geländewagen, Halbpension und zusätzlichen Picknicks **(nur noch auf Anfrage)**
- 14.02. – 21.02. **Auftank und Wohlfühl-Woche** in Bad Wörishofen im Allgäu im Hotel Bayernwinkel**** mit Vollpension.
- 14.03. – 23.03. **Gesundheits-Fastenferien** in Westerland auf Sylt-Nordsee im Hotel Roth am Strande**** (in der Fußgängerzone).
- 08.04 – 15.04 **Flusskreuzfahrt Holland und Belgien** zur Tulpenblüte mit MS SWISS CORONA**** ab/an Düsseldorf mit herrlichen Ausflügen und Vollpension.
- 01.05. – 08.05. **Kultur in Leipzig**, Magdeburg, Wittenberg, Halle und Torgau. Sternförmige Ausflüge vom Seaside Park Hotel**** in Leipzig aus, direkt an der Altstadt. Mit Halbpension im und außerhalb des Hotels, z.B. auch im Auerbachskeller (bekannt durch Goethes Faust).
- 08.05. – 15.05. **Wandern im Thüringer Wald** und auf dem Rennsteig. Wohnen werden Sie im Hotel Ramada**** in Friedrichroda bei Gotha. In 2 Leistungsgruppen für „Leicht“- und „Sport“-Wanderer. Mit Halbpension.
- 08.06. – 19.06. **Große 12-tägige Island-Busrundreise mit Dr. med. Ruediger Dahlke** in 3- und 4-Sterne Hotels mit Halbpension. Flug ab/an Frankfurt. Vortragsthemen: „Feuer und Eis – Anleitungen zur Harmonisierung der Gegensätze in mir“.
- 10.09. – 24.09. **Kreuzfahrt „Rund um Westeuropa“** von Cuxhaven nach Nizza. in herrlichen 1 oder 2 Etappen an Bord von MS DELPHIN ****+ mit Vollpension. Rückreise mit Bus oder Flug.
- 09.11. – 17.11. **„Venedig intensiv im goldenen Herbst“** – Kulturreise mit Spaziergängen über verschiedene Inseln und in Viertel, in die ein Tourist normalerweise nicht hinkommt. Besuche der wichtigsten Sehenswürdigkeiten und einer Abend-Aufführung im berühmten Theater „La Fenice“ sowie großer Gondelfahrt. Ab/an München: Hinfahrt mit Liege- oder Schlafwagen, zurück mit dem Bus, auch entlang dem Gardasee. Zentral gelegenes 3-Sterne-Hotel mit Halbpension.
- 28.11. – 12.12. **Wandern, Kultur und Baden auf Fuerteventura und Lanzarote.** 4-Sterne Hotels und Flüge ab Deutschland, Halbpension
- 22.12. – 02.01.10 **Weihnachten und Silvester** heiter und besinnlich feiern in Bad Wörishofen/Allgäu im Hotel Bayernwinkel**** mit Vollpension

Bitte bei Interesse Einzelprospekte anfordern