

# Grieshabers Wohlfühl-Reisen

## „Sonne und Sinn“



<b>Datum</b>	<b>Nächte</b>	<b>Geplante Reiseziele 2009</b> (Stand 28.11.2008)
17.01. – 31.01.2009	13	<b>Große Oman-Rundreise mit Dubai und Abu Dhabi</b> <small>auf Anfrage</small>
14.02. – 21.02.2009	7	<b>Auftank- und Wohlfühl-Woche in Bad Wörishofen</b> Unter dem Motto „Lust auf Leben“ können Sie im zentral und ruhig gelegenen 4-Sterne Vollwertkost-Hotel Bayernwinkel (mit Schwimmbad und Sauna) sieben interessante Verwöhntage erleben: Mit Atem- und Körperübungen, Meditation, geführten Spaziergängen, motivierenden Vorträgen und Lesungen von Jürgen und Gitta, fröhlicher Gemeinsamkeit, köstlicher vegetarischer Vollpension, fakultativem Thermenbesuch sowie wunderbaren Kneipp- und Wellness-Anwendungen im Hotel. DZ ab € 590, EZ ab € 625
14.03. – 23.03.2009	9	<b>Gesundheits-Fasten-Ferien auf Sylt/Nordsee</b> (nach Buchinger), in Westerland. Wohnen werden Sie im komfortablen Hotel „Roth am Strande****“, gegenüber dem Freizeitbad „Sylter Welle“ (im Preis inklusive). Direkt an der Fußgängerzone mit herrlichen Einkaufsmöglichkeiten (zum Belohnen) und unmittelbar an der Strandpromenade. Täglich bieten wir Ihnen an: Meditation, Atem- und Körperübungen, Vorträge über das Fasten und viele andere über „Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht“. Außerdem natürlich Strand- und Inselwanderungen, wobei Teilstrecken mit dem Inselbus zurückgelegt werden, um Deutschlands beliebteste und prominenteste Ferieninsel in ihrer ganzen Vielfalt und Schönheit zu erleben. Und der größte Vorteil ist: Ihre schöne „alte“ Kleidung passt wieder. Darum sind Gesundheits-Fastenferien ihr Geld buchstäblich wert. DZ € 1.020, EZ ab € 955
08.04. – 15.04.2009	7	<b>Flusskreuzfahrt „Frühling in Holland und Belgien“</b> Ab/an Düsseldorf können Sie an Bord der eleganten ****MS SWISS CORONA in Holland und Belgien, zur besten Tulpenblütezeit, bei fakultativen Landausflügen so attraktive Städte besuchen wie Amsterdam (mit Grachtenfahrt und Besuch des Blumenparadieses Keukenhof), Rotterdam, Dordrecht, Willemstad, Veere, Middelburg, Gent, Antwerpen und Nijmegen. Inklusive Vollpension und Vorträgen/Meditation von Jürgen Grieshaber. DZ ab € 899, EZ ab € 1.399
01.05. – 08.05.2009	7	<b>Kultur in Leipzig und Umgebung</b> Erleben Sie in diesem Jahr wieder ein ganz anderes Gebiet von Ostdeutschland: Die quirlige Messestadt Leipzig mit attraktiver Altstadt und bummeln Sie unter kundiger Anleitung zu vielen Sehenswürdigkeiten. Und natürlich lernen Sie auch ihre Umgebung kennen mit Magdeburg, Wittenberg, Halle (mit der „Himmelscheibe von Nebra“ im Museum) und Torgau. Wohnen werden Sie in Leipzig im Park Hotel****, direkt an der Altstadt, mit Halbpension. Und an einem Abend essen Sie auch im berühmten Auerbachskeller zu Abend (erwähnt in Goethes Faust). DZ € 860, EZ € 1.030
08.05. – 17.05.2009	7	<b>Wandern im Thüringer Wald von Friedrichroda aus</b> Vom komfortablen Hotel Ramada**** aus, in Friedrichroda bei Gotha, wandern oder fahren Sie mit dem Bus sternförmig in den Thüringer Wald und teilweise auch auf dem Rennsteig. Geplant sind Wanderungen, jeweils mit einem Führer, für Leicht- und Sportwanderer, mit kürzeren und längeren Strecken. Im Preis enthalten ist Halbpension im Hotel. Picknick unterwegs ist fakultativ. DZ € 660, EZ € 760





**08.06. – 19.06.2009 11 Nächte**



### **Große Island-Rundreise mit Dr. med. Ruediger Dahlke**

Ab/an Frankfurt mit Iceland-Air nach Reykjavik und Beginn der großen Rundreise mit Halbpension (mit viel Salat, Gemüse, Obstsalat und Vollkornprodukten) in spektakuläre Landschaften. Genießen Sie Island von seinen schönsten und interessantesten Seiten (Baden in Thermal-Wasser, Walbeobachtung, Fahrt durch Eisberge und zu Geysiren und alte Kulturplätzen), zumal der Währungskurs momentan günstiger ist. Freuen Sie sich auf tägliche Meditationen, Vorträge und Körperübungen unter dem Motto: „Feuer und Eis – Anleitungen zur Harmonisierung der Gegensätze in mir“.

DZ € 3.295, EZ € 3.730

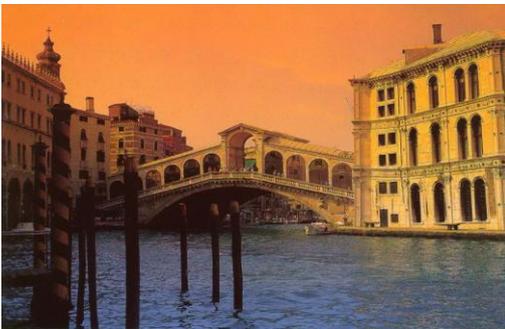
**10.09. – 24.09.2009 14**



### **Kreuzfahrt „Rund um Westeuropa“ - Von Cuxhaven**

**nach Nizza in 2 Teilen** an Bord von MS DELPHIN\*\*\*, unserem Lieblingsschiff. Besucht werden im Teil 1 so attraktive Ziele wie die Kanalinsel Guernsey, St. Malo in der Bretagne mit der Insel St. Michel (siehe Bild), Montoir und Nantes, La Pallice/La Rochelle (Hennessy Cognac), Bordeaux. Im Teil 2: Bordeaux, Porto, Lissabon, Cadiz, Malaga, Almeria, Formentera, Barcelona und Nizza. Vollpension. Auch ein Nachprogramm an der Riviera ist möglich. Frühbucherpreis für eine Fahrt ab € 799, für beide Fahrten ab € 1.698 zzgl. Abreise per Bus oder Flug z.B. von Nizza

**09.11. – 17.11.2009 8**



### **Venedig intensiv im „goldenen Herbst“ erleben**

Ab/an München erleben Sie Venedig im „goldenen, warmen Licht“ des Herbstes. Venedig wird Ihnen, sowohl von seinen schönsten und klassischen als auch weithin unbekanntem Plätzen und Denkmälern, unvergesslich bleiben. Zusätzlich lernen Sie die Inseln Lido (mit Strand), Murano, Burano, Torcello und San Francesco nel Deserto kennen Sie können fakultativ an einer Aufführung im berühmten Theater „La Fenice“ teilnehmen und einer großen Gondelfahrt. Wohnen werden Sie 7 Nächte in einem zentral gelegenen 3-Sterne+ Hotel mit Halbpension. In Venedig bewegen wir uns zu Fuß und mithilfe der „Vaporettos“ – der „Wasserbusse“. Hinfahrt per Liege- oder Schlafwagen und zurück fahren Sie tagsüber ab Venedig mit dem Bus über den Gardasee nach München. DZ € 1.470, EZ € 2.050

**28.11. – 12.12.2009 14**



### **Die kanarischen Inseln Fuerteventura und Lanzarote mit Wandern, Kultur und Bademöglichkeiten**

Nach dem Flug ab/an verschiedenen deutschen Flughäfen und Transfer zu gemütlich eleganten 4-Sterne Strandhotels mit Halbpension bzw. All inclusive, lernen Sie in der ersten Woche die kanarische Insel Fuerteventura von ihren schönsten Seiten kennen. Bei Rundfahrten und Wanderungen, im Landesinneren und am kilometerlangen goldgelben Strand mit türkisfarbenen Wasser. Und in der zweiten Woche, nach der Fährüberfahrt, bringen wir Ihnen die Vulkaninsel Lanzarote mit ihrer abwechslungsreichen Landschaft, auch im Nationalpark mit den Feuerbergen, nahe. Und natürlich die eindrucksvollen Bauten von Cesar Manrique, dem berühmten Inselkünstler und Architekten. Außerdem können Sie fakultativ einen Kamelritt erleben.

Ca. Preis im DZ € 1.945, EZ € 2.295

**22.12. – 2.1.2010 11**



### **Weihnachten und Silvester feiern im Kneipport Bad Wörishofen im Allgäu**

Individuelle An- und Abreise. Erleben Sie die Festtage mit Meditation, Atem- und Körperübungen (als Yoga), heiter besinnlichen Lesungen, Vorträgen und Feierlichkeiten, Spiele-Abenden, Tanz, Sketchen, Geschenken sowie fakultativen Theaterbesuchen, Spaziergängen und Wanderungen in zwei Leistungsgruppen. Wohnen werden Sie im komfortablen \*\*\*\*Hotel Bayernwinkel mit Vollpension (inkl. Nachmittagstee/Kaffee und Kuchen), Hallenbad, Sauna und vielfältigen fakultativen Anwendungsmöglichkeiten von Kneipp-, Ayurveda- und Massage-Therapien.

DZ ab € 1.100, EZ ab € 1.130