Irland

Spooky-Week in Irland – Im Land der Feen, Kobolde und Mythen

seit 2016

Exklusiv-Tour im Zeichen von spirituellem Erleben auf den Spuren von Feen und Kobolden!

8-tägiges Retreat | max. 12 Teilnehmer*innen | 1.599,00 € (ohne Trommel 1.478,00 €) Die Spooky-Week beinhaltet den kompletten Transfer, Unterbringung im halben Doppelzimmer mit Vollpension (EZ-Zuschlag: einmalig 199,00 €), alle Eintrittsgelder und eine eigene Schamanen-Trommel (Wert ca. 150 €). Zzgl. Anreise – Der Flug muss selbst gebucht werden.

Spooky-Week – Seit 2019

Diese Reise steht im Zeichen spirituellen Erlebens. Wir folgen den Spuren von Feen und Kobolden durch Irlands Landschaft mit Wäldern, Seen, Stränden und Schlössern. An Kraftorten tauchen wir mithilfe von Imaginationsreisen, ZenBo, Meditation und schamanischen Ritualen wie Trommelbau und Seelenrückführung in die mythische Welt ein.

Jeder Tag beginnt mit ZenBo, Tai-Chi und Meditation. Unsere Touren führen zu besonderen Orten wie dem Ring of Kerry mit majestätischen Bergen und Küstenlandschaften. In Irlands verwunschenen Wäldern nutzen wir Shinrin Yoku (Waldbaden), um Körper und Geist nachhaltig zu stärken.

INHALTE

- Spirituelles Erleben
- Kraftorte & Rituale
- Tägliche Praxis
- Naturerlebnis Ring of Kerry
- Waldbaden (Shinrin Yoku)
- Stress & Ressourcenpool für den Alltag nutzen

Japan

Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan

Diese Exkursion ist etwas Besonderes. Kommen Sie mit uns auf diese Reise, die Körper stärken und Ihren Geist beflügeln wird.

---

10 Tage (mit An- und Abreise). Anrechnung von 5 oder 10 Tagen Bildungsurlaub möglich | max. 14 Teilnehmer*innen | 2025: 3.888,00 € (inkl. Mwst.), ab 2026: 4.100 € inkl. 7 x Halbpension, alle Eintrittsgelder, Japanische und Deutsche Reisebegleitung ab Flughafen bis Flughafen und Transfer ab/bis Flughafen Tokio-Haneda. Unterbringung im halben DZ oder 199,00 € EZ-Aufpreis.
Zzgl. Anreise – Der Flug (Zielflughafen Tokio-Haneda) muss selbst gebucht werden. Letzter Tag: Ankunft Tokio-Haneda Flughafen ca. 17 Uhr

---

Shinrin Yoku, das Waldbaden, begeistert uns und unsere Teilnehmer. Deshalb bieten wir diese besondere Reise nach Japan an, um die japanische Art des Waldbadens kennenzulernen.
Wir erleben Heilwälder, Städte, Kultur und Bräuche Japans. Ein Besuch in Tokio, eine traditionelle Teezeremonie, Klosterbesuche und ein Bad in einem Onsen sind Teil des Programms. In den Wäldern verbinden wir Theorie und Praxis des Waldbadens, um die Wirkung der Natur auf Körper und Seele intensiv zu erleben.
Diese Exkursion stärkt Körper und Geist.
Im Bildungsteil lernen wir Stressbewältigung und vertiefen Waldbaden und Achtsamkeitstraining. Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen mit hohen psychischen Belastungen im Beruf sowie an Führungskräfte.

INHALTE

- Waldbaden-Reise nach Japan zu den Wurzeln des Shinrin Yoku
- Kultur und Natur im Land des Waldbadens – das japanische Kyoto
- Besuch von Tokyo
- Besuch der Shinrin Yoku-Station
- Teilnahme an einer Teezeremonie und Klosterübernachtung
- Besuch von Klöstern, heiligen Städten und einem Feuerritual