atmosfair 100% KLIMASCHUTZ INKLUSIVE

Gruppenreisen

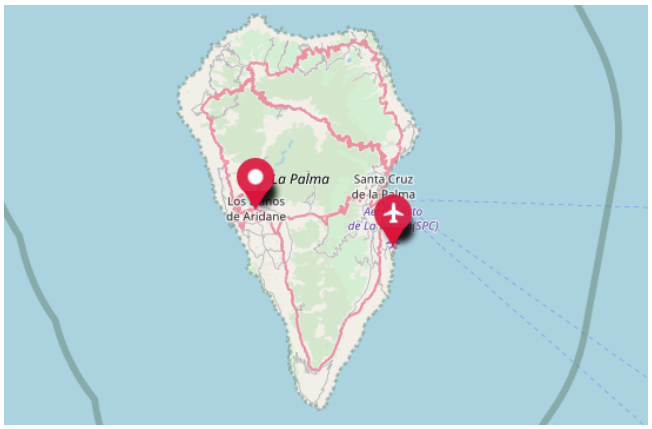
La Palma / Spanien

Wandern & Meditation an besonderen Kraftorten

Wanderreise auf La Palma (Kanarische Inseln)

8 Tage (ohne Anreise)

- ***Bewusste Entspannung und Erleben verborgener Energiequellen***
- ***Reiseleitung mit energie- und körpertherapeutischer Erfahrung***
- ***Kanarische Lebensart, lebendige Orte und alte Guanchen-Kultur***



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

Immer wieder scheinen Horizont und Meer miteinander zu verschmelzen. Himmel, Meer und Erde, der Kontrast von tiefem Blau und bronze-schwarzen Landschaften - alles leuchtet wie von einer anderen Welt. Die Vorstellung, dass schon die ersten Bewohner dieser Insel direkt von dieser faszinierenden Vielfalt an An- und Ausblicken gepackt wurden, drängt sich unwillkürlich auf. Überall finden sich Spuren und alte Kraftplätze der Ureinwohner, die hier einst im Einklang mit der Natur lebten. An diesen Plätzen kommt man zu sich selbst und versteht, warum diese ursprüngliche Natur so heilsam für uns ist.

Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

13.04. - 20.04.2019	1.420 €
15.10. - 22.10.2019	1.390 €

Einzelzimmer-Zuschlag im Appartement mit 2 Schlafräumen mit gemeinsamem Bad (bei Belegung beider Schlafräume): 70 €

Vor oder nach der Reise kann eine Verlängerung des Aufenthaltes in der Unterkunft oder auch an einem anderen Ort eingeplant werden, gerne auch mit Mietwagen. Lupe Reisen ist gerne bei der Organisation behilflich.

Gruppengröße: 5-8 Personen

Anforderung an die Kondition: Mittel-Schwer

Im Reisepreis enthalten

-7 Übernachtungen in Appartements mit eigener Dusche/WC und Balkon/Terrasse in einer ruhigen kleinen Appartement-Anlage bei Los Llanos mit weitläufigem Garten und Swimmingpool
-7x Frühstück, 1x dreigängiges Abendessen
-Flughafen-Transfers
-Sämtliche Anfahrten zu den Programmtagen per Minibus durch den Reiseleiter
-Wander- und Ausflugsprogramm wie beschrieben
-Reiseleitung und Durchführung aller Rituale durch den erfahrenen Reiseleiter, Therapeuten und Erlebnispädagogen Tim Pagalies

LUPE REISEN

Lupe Reisen Grabenstr. 2 D - 53844 Troisdorf
info@lupereisen.com www.lupereisen.com

Tel. 02241 / 84465-0

Reisebeschreibung

Ihre Bezeichnung als "La Isla Bonita", die schöne Insel, verdient La Palma nicht zuletzt aufgrund ihrer sehr abwechslungsreichen Naturlandschaften. Hohe Gebirge und majestätische Berge, der berühmte kilometergroße Krater der Caldera de Taburiente, der nahezu den gesamten nördlichen Inselteil umrahmt, junge Vulkane in bizarrer Landschaft, die typisch kanarischen, grünen Kiefern- und Lorbeerwälder, das alles vor dem Panorama des manchmal ungestümen Atlantiks und der Passatwolkenbildung machen das Wandern auf La Palma zu einem faszinierenden Erlebnis.
Wir spüren in diesen sehr abwechslungsreichen Naturlandschaften unter verschiedenen Aspekten und Tagesthemen verborgenen Energie- und Kraftquellen der Natur nach und setzen die Natur in Beziehung zu uns. Die Reise lässt viel Raum für Entspannung und Erholung, für bewusstes und neues Erleben der Natur. Wir lassen uns Zeit und entdecken durch die Energie, die von verschiedenen Orten ausgeht, auch verschiedene Seiten in uns, vielleicht ganz neu. Dabei bringt unser Reiseleiter seine energie- und körpertherapeutischen Erfahrungen ein.
Besonderes Augenmerk dieser Reise liegt auf dem Leben und den Überlieferungen der Guanchen, der Ureinwohner der Kanaren. Wir besuchen alte Kraft- und Ritualplätze der Guanchen und hören Geschichten und Mythen aus einer fast vergessenen Kultur. Jeder Gast ist herzlich eingeladen, die überlieferten Rituale mitzumachen und sich somit auch innerlich auf eine besondere Reise zu begeben. Hinweis: Es handelt sich um Rituale, die mit hoher Sorgfalt eigens für diese Reise ausgesucht wurden. Dabei wird nichts körperlich eingenommen und die Flora und Fauna der Region wird nicht beeinflusst.
Nach den Wanderungen und der Energie-Erfahrung bleibt Zeit für Austausch, kanarische Lebensart oder einfach Relaxen in unserer kleinen, gemütlichen und komfortablen Urlaubsfinca im Herzen des Aridane-Tals, genau zwischen dem quirligen Städtchen Los Llanos und dem Urlaubsörtchen Puerto Naos auf der sonnigen Westseite.

Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Anreise nach La Palma und erstes Kennenlernen
Individuelle Anreise nach La Palma (nicht im Reisepreis enthalten). Persönlicher Empfang am Flughafen und Transfer zur Unterkunft. Ein erster Spaziergang führt uns durch die liebevoll gestaltete Gartenanlage unserer Unterkunft und die nähere Umgebung sowie in die Stadt Los Llanos, wo wir in einem ausgewählten Restaurant nach einem landestypischen Abendessen auch das Programm der nächsten Woche vorgestellt bekommen.

2. Tag: „Ankommen und Geschwindigkeiten“ – in der „Caldera de Taburiente“
Unsere erste Wanderung führt uns mitten in den imposanten Erosionskrater „Caldera de Taburiente“. Durch die imposante, tief eingeschnittene Bachschlucht des Barranco de las Angustias wandern wir, dem natürlichen Bachlauf mit üppigen Pflanzen und einzigartigen alten Bäumen folgend, langsam ansteigend ins Tal hinauf. Mithilfe des Tagesthemas lenken wir unsere Wahrnehmung bewusst auf ein gutes Ankommen und unsere geistigen und körperlichen Geschwindigkeiten. Eine Meditation hilft dabei. „Bringe ich meine Geschwindigkeiten in Einklang mit meinen Bedürfnissen“, steht einem erholsamen Urlaub nichts mehr im Wege.
Mitten im Tal liegt der für die Guanchen (Urbevölkerung der Kanaren) heilige Berg Idafe. Nach dem Mittagspicknick legen wir gemeinsam am Idafe ein sogenanntes „Despacho“, ein altes schamanisches Begrüßungsritual für Mutter Erde. Nach dem Ritual wandern wir talabwärts zurück und genießen dabei die tollen Aussichten auf die Caldera. (Wanderung 12 km, 200 Höhenmeter (HM) aufwärts und abwärts, Gehzeit ca. 5 Std.)

3. Tag: „Kraft der Stille“ – Ermita Virgen del Pino und Cumbrecita
Wir fahren ins Herz der Insel zur einsam gelegenen Kirche „Ermitta Virgen del Pino“. Auf dem dort beginnenden alten Pilgerweg, der von unzähligen prachtvollen kanarischen Kiefern gesäumt ist, nehmen wir die besondere Energie des Ortes in einer Meditation auf. Die folgende Wanderung führen wir für ca. 1,5 - 2 Stunden in Stille durch. In dieser Zeit besteht die Möglichkeit, die Natur, diese besonderen Orte und uns selbst in einer sehr bewussten Art und Weise neu zu erfahren. Wir wandern talaufwärts an einigen Wasserstollen und den Felswänden der „Cumbre Nueva“ vorbei, bis sich schließlich ein breites Panorama auf die „Caldera de Taburiente“ eröffnet. Nach dem Mittagspicknick wandern wir durch das Tal zurück. (Wanderung 14 km, 400 HM aufwärts und abwärts, Gehzeit ca. 5,5 Std.)
Diese besondere Erfahrung, eine Wanderung in Stille, wird zahlreiche neue Eindrücke gebracht haben. Daher wird, angeleitet durch den Reiseleiter Tim Pagalies, allen Teilnehmern am Abend noch die Möglichkeit gegeben, sich in einer gemütlichen Runde in der Unterkunft über die Erfahrungen auszutauschen.

4. Tag: „Vulkane, Feuer und Wasser“ –An der Südspitze von La Palma
Auf der Fahrt an die Südspitze der Insel kreuzen wir mehrere Lavaströme und erloschene Vulkankegel. Wir wandern vom Ort Los Canarios bis zum Fuße des Vulkans Teneguia und besuchen dort einen alten Ritualplatz der Guanchen. In einer Meditation an diesem besonderen Ort können wir wahrnehmen, welch kräftige Feuerenergie unter uns brodelt. Auf dem weiteren Weg, hinab durch eine einzigartige Lavawüste, betrachten wir innerlich unser „eigenes Feuer“, unsere Emotionen und unseren Umgang damit. Am Meer angekommen, genießen wir die Frische und Klarheit des Wassers und des Windes. Nach dem Mittagspicknick erzählt Tim Pagalies, wie die Elemente „Feuer, Wasser, Luft und Erde“ unser Leben beeinflussen (Elementelehre). Zurück geht es über einen anderen Weg hinauf mit vielen Ausblicken auf die schroffe Südküste. Bei klarem Wetter kann man bis hin zur kleinsten kanarische Insel „El Hierro“ blicken. (Wanderung 12 km, 650 HM aufwärtsund abwärts, Gehzeit ca. 5,5 Std.)

5. Tag: „Meine Vision“ – Pico Birigoyo und Pico Nambroque
Vom Naturcampingplatz Refugio del Pilar starten wir die heutige Tour über zwei der schönsten Vulkane und Aussichtsgipfel der Insel. Beide Vulkane waren schon zur Zeit der Guanchen heilige Orte, an denen man sich zurück gezogen hat, um seine Vision ins Leben zu holen. Auf dem Weg passieren wir kleine erloschene Krater und bizarre Gesteins- und Lavaformationen. Bald erreichen wir den Gipfel des Pico Birigoyo mit fantastischem Ausblick auf die Westküste. Mit diesem einmaligen Ausblick vor Augen, wenden wir uns innerlich dem Tagesthema zu. Eine Meditation verbindet uns mit unserer Vision, unserer Zukunfts-Aussicht. Die folgende Wanderung durch die Vulkanfelder La Palmas nutzen wir zur Innenschau und zum Nachspüren dieser Visionserfahrung. Am Pico Nambroque angekommen, wird uns ein kraftvolles Visionsritual eine tiefe Verbindung mit unserer Vision schaffen. Auf dem weiteren Weg zurück genießen wir noch einmal die wunderbaren Ausblicke auf die Küste, die Caldera de Taburiente und unsere Zukunft! (Wanderung 10 km, 400 HM aufwärtsund abwärts, Gehzeit ca. 5 Std.)

6. Tag: „Herzenergie“ – Wanderung auf den Pico Bejenado
Im „Herzen“ von La Palma besteigen wir heute den Pico Bejenado und wenden uns einem wichtigen Organ im Zentrum unseres Körpers zu, unserem Herzen. Eine kleine Einstimmung in das Tagesthema und einige Fragen helfen uns, während der Wanderung die Aufmerksamkeit auf unsere „Herzensangelegenheiten“ zu lenken. Der Weg auf den Gipfel (ca. 700 Höhenmeter am Stück) bietet, je höher wir kommen, immer gewaltigere Ausblicke auf die riesigen Erosionsspalten der Caldera und die südlichen Gipfel der Insel. Oben angekommen, genießen wir den Panoramablick auf die gesamte Insel und unser Mittagspicknick.
So, wie der Pico Bejenado das Herz der Insel bildet, unterstützt uns die Energie des Ortes, uns unserem Herzen zuzuwenden. Jeder bekommt hier etwas Zeit, um in Stille diesen besonderen Ort zu fühlen. Der Rückweg mit einem Abstecher über den kleineren Pico El Rodeo gewährt uns weitere tolle Einblicke in die Caldera. (Wanderung 9 km, 700 HM aufwärts, 700 HM abwärts, Gehzeit ca. 5 Std.)

7. Tag: „Abschied und Ausblick“ – Küstenwanderung bei Tijarafe und Punta de Candelaria
Vom beschaulichen Ort Tijarafe an der Westküste La Palmas wandern wir, vorbei an vielen Kaktusfeigen, in den Barranco del Jorado, der bis zur Steilküste an den einsam gelegenen Playa del Jorado führt. An diesem Strand haben wir die erste Bademöglichkeit des Tages, falls die See nicht zu stürmisch ist. In jedem Fall ist es ein lohnenswerter Ort zum Verweilen. Weiter entlang der Steilküste erreichen wir bald schon die einzigartige Felsenbucht „Poris de Candelaria“. Dieser riesige Felsüberhang bot früher Piraten und einheimischen „Aussteigern“ einen idealen Unterschlupf. Die noch gut erhaltenen Hütten in der Bucht sind heute verlassen. Wir nehmen uns Zeit für ein ausgedehntes Mittagspicknick. Wer möchte, kann auch hier eine Runde durch die Bucht schwimmen.
Nach der Pause unterstützt uns ein altes schamanisches Abschiedsritual dabei, bewusst Abschied von dieser Tour und den Menschen zu nehmen und uns auf kommende Ereignisse zu freuen. Ein wichtiger Prozess, um loszulassen und mit der neu gewonnenen Energie frei in unseren Alltag zurückkehren zu können. (Wanderung 10 km, 650 HM aufwärts und abwärts, Gehzeit ca. 5,5 Std.)

8. Tag: „Adiós La Palma!“ – Abreise oder individuelle Verlängerung
Passend zu den Rückflügen Transfer von der Unterkunft zum Flughafen La Palma. Individueller Rückflug.

Unterkunft und Verpflegung

Unsere hübsche Appartement-Anlage liegt sehr ruhig im sonnenverwöhnten Westen von La Palma, mit herrlichem Panoramablick auf die Berge und auf den Atlantik, mitten im Herzen des Aridane-Tals, genau zwischen dem quirligen Städtchen Los Llanos und dem Urlaubsort Puerto Naos mit Strand. Zum kleinen Örtchen Todoque mit Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants sind es ca. 15 Gehminuten. Im üppigen, weitläufigen Garten der Urlaubsanlage steht ein Swimmingpool mit Sonnenterrasse zur Verfügung.
Die komfortabel eingerichteten Appartements verfügen über eine gut ausgestattete Küchenzeile im Wohnbereich und eine möblierte Terrasse/Balkon mit herrlichen Ausblicken. Für Einzelgäste stehen Appartements mit je 2 separaten Schlafzimmern, aber gemeinsamem Bad zur Verfügung. Alle 3 bis 4 Tage werden die Handtücher gewechselt, nach einer Woche die Bettwäsche. Es gibt keinen Zimmerservice.
Verpflegung: Das Frühstück nehmen wir gemeinsam im Wohnraum eines Appartements ein. Am ersten Abend wird in einem Restaurant ein dreigängiges, landestypisches Abendmenü serviert. Für die weiteren Abendessen (nicht im Reisepreis enthalten) gibt es in der näheren und weiteren Umgebung viele Restaurant-Möglichkeiten. Außerdem kann gemeinsam gekocht werden.

Reiseleitung

Tim Pagalies
Tim Pagalies ist Sozial-, Theater- und Erlebnispädagoge und seit einigen Jahren auch als Reiseleiter tätig. Dabei bringt er seine Wanderleidenschaft ebenso ein wie seine energie- und körpertherapeutischen Erfahrungen, die er mit dem bewussten Erleben der Natur und der natürlichen Kräfte und Energien verbindet. Die Natur „zeigt uns, wer wir wirklich sind und was uns in diesem Leben bewegt und begleitet."

Anforderungen an die Kondition: Mittel-Schwer

6 Wanderungen von 9 bis 15 km mit vielen Steigungen (200 bis 700 Höhenmeter) von 4,5 bis 6 Stunden Gehzeit. Die Zeitangaben beinhalten die reine Wanderzeit ohne Anfahrt, Pausen und Besichtigungen. Normale bis gute Kondition und Trittsicherheit erforderlich. Es kann bei Nässe rutschige Abschnitte geben.

Nicht im Reisepreis enthalten

-An- und Abreise nach La Palma
-6x Abendessen und Mittagsverpflegung
-Verlängerungstage in der Appartement-Anlage

Anreise

Nicht im Reisepreis enthalten, Start und Ende am Flughafen La Palma.
Es gibt Anreisemöglichkeiten mit Condor (Direktflüge) ab Frankfurt, Stuttgart und München sowie mit Iberia von weiteren Abflughäfen, z.B. von Düsseldorf oder Berlin (Umsteigeverbindungen via Madrid und z.T. zusätzlich via Teneriffa).
Lupe Reisen ist gerne bei der Buchung der Fluganreise behilflich.

Vorschlag freiwillige atmosfair-Spende
www.atmosfair.com
Für die Flüge nach La Palma und zurück entstehen klimarelevante Emissionen von ca. 1.292 kg CO^2 pro Person. Mit 30 € pro Person können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen.

Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.
Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 21 Tage vor Reisebeginn.

Veranstalter

Lupe Reisen