

## Die wichtigsten Infos auf einen Blick für deine QIYOME Reise nach Irland

**Wann?** 22. - 29. April 2023

**Wo?** Dunmanus House, County Cork nahe Goleen, Irland

### **Mit wem?**

Uta Themar, Physiotherapeutin & Qi Gong + Herz Qi Gong Lehrerin  
Sophia Simic, TCM Therapeutin & Yogalehrerin

**Kosten:** 1.390€ inklusive Flug, Shuttleservice, Unterkunft, Vollverpflegung, Qigong, Yoga & Meditationskurse für 7 Tage, pro Person je 1x30min. Fußreflexzonentherapie, Tuina oder Osteopathische Behandlung  
(nicht inbegriffen sind Pubbesuche oder Shoppingtouren)

Anzahlung von 450€ bis 31. Jan. 2023, Restzahlung von 940€ bis 10. März 2023

bei Anmeldung per Mail bekommst du die Bankdaten:

[tcmedizinsophia@outlook.com](mailto:tcmedizinsophia@outlook.com))

Wir kümmern uns um die Buchung von Flug- und Unterkunft, Du erhältst alle wichtigen Infos spätestens 2 Wochen vor Abreise (von München Flughafen) per Mail.

Hier nochmal der Link für die Unterkunft:

[Dunmanus House \(I519\) | Shamrock Cottages](#)

Kontakt für Fragen: Tel.: 0151 - 22 68 27 02 oder Mail.:

[sophiathemar@outlook.com](mailto:sophiathemar@outlook.com)

**Wichtig:** Die Reise kommt nur zustande, wenn genügend Teilnehmer dabei sind. Das wird Ende Februar entschieden. Falls die Reise nicht stattfindet, gibt es eine volle Rückerstattung der Kosten.

**So könnten die Tage aussehen (Änderungen vorbehalten z.B. wegen Wetter)**

### **Tag 1 Anreisetag**

Flug München - Cork

Ankunft ca. 19 Uhr + Eingewöhnung

Gemeinsames 1. Abendessen

Nach dem Abendessen Meridiandehnung und Meditation  
(Sophia)

### **Tag 2**

**8-9 Uhr** vorbereitende Übungen (heilende Laute, Meridiandehnung, "Fußgymnastik", Uta) oder 5 Elemente Übung (Sophia)

**9.15-10.15 Uhr** Frühstück

**10.30 - 12 Uhr** Qigong (Uta)

**12.15 - 13.15** Mittagessen

**13.15 - 14 Uhr** Ausruhen im Zimmer oder Meditationsraum (Musik, Klangschalen etc. Sophia)

**14-16.30 Uhr** Wanderung an der Coast Road und/oder zum Hafen + Energiekreis (Uta)

**18.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

**20 Uhr** Yin Yoga mit Sophia (optional)

## Tag 3

**8-9 Uhr** Yoga (Sophia)

**9.15-10.15 Uhr** Frühstück

**10.30 Uhr** Ausflug zum Bantry House

**11.30 - 13 Uhr** Harmonie-Übungen oder Energiekreis (Sophia)

**13.15 Uhr** Pub + shoppen

**15.30 Uhr** Rückfahrt + Ausruhen

**16.45-17.30 Uhr** Qigong (Uta)

**18.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

Abend ausklingen lassen (Spieleabend, Billard o.ä.)

## Tag 4

**8-9 Uhr** vorbereitende Übungen (heilende Laute, Meridiandehnung, "Fußgymnastik", etc., Uta) oder 5 Elemente Übung (Sophia)

**9.15-10.15 Uhr** Frühstück

**10.30-12 Uhr** Yoga (Sophia)

**13 Uhr** Mittagessen

**13.30-14.30 Uhr** Freier Nachmittag / Option für Tuina Massage/Fußreflex etc. (Anmeldung am Tag vorher, je 30min.) + Schull Harbour und Shoppen

**Ca. 18.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

**20 Uhr** Klangschalenreise (Uta)

## Tag 5

**8-9 Uhr** Frühstück

**9.30 - 15 Uhr** Tagesausflug nach Three Castle, dann Barley Cove mit Herz Qigong Übungen (**Uta**) Browhead + Crookhaven Lunch

**ca. 16-17 Uhr** Yin Yoga (**Sophia**)

**18 Uhr** Abendessen

**20 Uhr** Meditation (**Sophia**) (optional)

## Tag 6

**8-9 Uhr** Klangschalen (**Uta**)

**9.15-10.15 Uhr** Frühstück

**10.30 - 12.30 Uhr** Freier Vormittag / Option für Tuina Massage/Fußreflex etc. (Anmeldung am Tag vorher je 30min.)

**13 Uhr** Mittagessen

**14.30-16 Uhr** Qigong mit (**Uta**)

**16.30 - 17.30** Vortrag Ernährung (**Sophia**)

**18.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

**20 Uhr** autogenes Training, Entspannung mit Aromaölen (**Sophia**)

## Tag 7

**8.30-9 Uhr** kurzes Morgengruß - Qigong (**Uta**)

**9.15 - 10.30 Uhr** langes Frühstück

**11-13 Uhr** lange Wanderung Toormore z.B mit Herz-Übungen (**Uta**)

**13.30 Uhr** Mittagessen (Brotzeit)

**15.30 - 17 Uhr** Yoga (Sophia)

**18.30 Uhr** gemeinsames Abendessen

**20-ca. 21 Uhr** Reflektion und Feedback Sophia + Uta

## **Tag 8 Abreise**

Qiyome 8-9 Mama + Sophia

9.15-10.15 Frühstück

Packen + Abfahrt & Rückflug Cork - München

---