

# Irland

9. -16. Juni 2012

## Spiritual Soul Journey

Irland die grüne Insel als Spiegel der eigenen Seele erfahren. Unser keltisches Erbe kennenlernen. Eine Woche Lebendigkeit erleben: Reisen, Meditation, Wissen erfahren und evtl. neue Erkenntnisse erhalten

### Reisen & Wandern

Das Programm beinhaltet: Meditationen, Besuche von Kultstätten wie Menhire, Dolmen, Steinkreise. Information zur Geschichte und Mystik von Irland. Ausflüge und Wanderungen zu historischen Stätten wie Kirchen und Ruinen.



### Cottage - Übernachtung

Wir werden eine Woche im Westen von Irland ein schönes, historisches Manor mieten, das Ausgangspunkt für unsere Wanderungen und Besichtigungen ist. Übernachtung im Doppelzimmer mit eigenem Bad. Grosszügige Aufenthaltsräume mit Cheminée, TV, DVD etc.



### Essen & Trinken

In den Kurskosten inbegriffen sind Frühstück und Abendessen inkl. Getränke, welches von unserer Schweizer Köchin zubereitet wird. So können wir auf die Vorlieben und Anliegen der TeilnehmerInnen eingehen.

### Seminarinhalt

Geschichte und Mythologie der Kelten in Irland  
Wissen zur Geomantie: Leylines und Thingplätze

Meditationen, Atem- und Bewusstseinsübungen

Informationen und Besuche von Cromlechs, Dolmen & Menhire



### Anmeldung & Kosten

Anmeldung: bis 31. Januar 2012  
Anzahlung: bis 15. Februar 2012

Preis: CHF 1440.- darin enthalten sind Übernachtung im Einzelzimmer (DZ 1200.-) mit Halbpension, Transportkosten in Irland und Seminargebühren. Hinzu kommen Kosten für den Flug ca. 600.-, Souvenirs, Eintrittsgelder und Mittagsverpflegung.

Eingeschränkte TeilnehmerInnenanzahl!

Katja Flück  
Atem- &  
Holistischetherapeutin  
Praxis für inneres Wissen  
Wallisellen  
Tel. 044 830 86 88  
www.innereswissen.ch  
anmeldung@innereswissen.ch





## Die Insel Irland

Wenn grau-blaue Wolken den Himmel überziehen, gleichzeitig aber goldene Sonnenstrahlen die dunkle Decke durchdringen und auf die steilen Klippen oder weite Moorlandschaften fallen, entstehen dramatische Lichtspiele. Dann strahlt die grüne Insel eine ganz eigene Mystik aus und Annwn (die Schöpferkraft) wird erfahrbar. Anziehend im Westen sind die aufsehenerregenden Küsten, die kleinen Inselidyllen oder das weite offene Land in schöner, schroffer Natur. Die Landschaft fordert geradezu jeden auf zwischen den Welten zu sehen und mehr zu erkennen als einen Baum, einen Stein, einen Fluss. Hier vermutet man unter jedem Steinhäufen und in jedem Cromlech (Steinkreis) Wichtel oder anderes kleines Volk und man darf annehmen, dass sich an jedem Lough (See), bei jeder Quelle und in den Bergen Zugänge zur Sídh (Feenwelt) befinden.



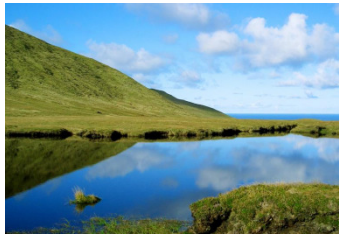
## County Clare –Westirland

Zum Westen von Irland gehören die Counties Mayo, Galway und Clare, wovon Clare die südlichste, die grünste und mildeste der drei Grafschaften ist. Die Küstenregionen wenden sich dem Atlantik zu, der über die Jahrtausende Klippen (Bsp. Cliff of Moher) und Buchten geschaffen hat. Die raue See hat die Küste in schroffe Trümmer und Spalten zerschlagen und ist nun übersät mit Bruchstücken von Land - von der Größe bewohnter Inseln, wie z.Bsp. die Aran-Inseln, bis hin zu winzigen Felsblöcken und Steinnadeln.

Im Süden wird die Grafschaft vom längsten Fluss Irlands, dem Shannon begrenzt. Über den Shannon-Erne-Kanal ist das Land bis weit in seine Mitte schiffbar und stellt die Verbindung zwischen Küste und Landesinnern dar. Am Shannon gab es schon in frühester Zeit Siedlungen. Man findet diverse Steinzeitliche Stätten wie z.Bsp. im Südosten das Lough Gur. Seit dem 5. Jahrhundert lag das Gebiet im Herzen von Munster, einer der vier grossen keltischen Provinzen.

Die County Hauptstadt Limerick liegt an der Shannonmündung und ist durch ihre zentrale Lage ein Besuchermagnet. Weiter nördlich liegt das Blumenstädtchen Ennis, wenige Autominuten von unserem Cottage entfernt. Von hier bis zur Küste im Westen und Norden liegt das einsame aber kelt-historisch interessante Gebiet des Burren. Ein Kalksteinplateau, das vom gälischen „boireann“ für Felsland bezeichnet wird. Viele Steinkreise, Dolmen und Hügelgräber sind hier zu finden. Zeugen einer alten Kultur, die hier weit verbreitet war.

## Provisorisches Reiseprogramm nach Tagen:



**1. Tag, Samstag: Schweiz – Irland.** Direktflug Zürich – Shannon. Übernahme des Mietwagens am Flughafen. 30 min. Fahrt durch County Clare, die grünste, mildeste und sanfteste Grafschaft im Westen von Irland, nach Ennis. Bezug des Cottages. Abends kurze Einführung in die Woche. Programm und Ablauf mit Wetter abstimmen. Eröffnungsmeditation.



**2. Tag, Sonntag: Cliffs of Moher, Burren National Park Dolmen und Ring Fort.** Täglich vor dem Frühstück (fakultativ) Atemübung und Einstimmung in den Tag. Nach dem Frühstück Einleitung zu den Kelten und anschliessend Fahrt zu den imposanten „Cliffs of Moher“ die höchsten Felsklippen Europas über dem Atlantik. Mittagessen im Küstenort Ballyvaughan mit dem geschützten Strand „Bishop’s Quarter“ und anschliessend weiter zum Naturschutzgebiet des Burren. Wanderung durch die Karstlandschaft mit ihrer reichsten Flora von ganz Irland. Besichtigung des Poul nabrone Dolmen, Cromlechs und weiteren Hügelgräber je nach Zeit und Lust.



**3. Tag, Montag: Ogham-Stein, Wanderung, Megalitic Center Craggaunowen.** Wanderung (Geh-Meditation) am Lough Derg, Kontakt mit den Runen, Keltisch-Nordisches Orakel und Besichtigung des Ogham-Stein in Killaloe, wo wir eine Mittagspause einlegen. Am Nachmittag Besuch des Museumsprojektes Craggaunowen „the living past“. Keltische Kultur während der Bronzezeit, Besichtigung eines „Cranogh“, künstliche Insel der Bronzezeit.



**4. Tag, Dienstag: Keltenkreuz, Ruine Leamaneagh Castle, Ennis.** In Dysert O’Dea befindet sich ein herrliches Hochkreuz aus dem 12Jh. Bei Regen lohnt sich der Besuch des Archäologiemuseums. Weiter südlich führt der Weg weiter an Resten zweier Steinforts, einer Burgruine und dem Schauplatz einer Schlacht vom 14 Jh., wo wir eine Energiearbeit machen. Danach geht’s weiter ins Blumenstädtchen Ennis mit seinen engen Gassen. Kurzer Stadtbummel und Zeit zur freien Verfügung. Mögliche Besichtigung: Kirchenruinen Friary, Kathedrale von Ennis, Skulpturenweg entlang des Fergus.



**5. Tag, Mittwoch: Uferwanderung im Shannongebiet und Besichtigung Limerick.** Carrigafoyle Castle ist eine Festung am Fluss Shannon. Wir besteigen den 29m hohen Turm und geniessen die Aussicht über den Shannon. Kurze Wanderung in der Marschlandschaft rund um die Festung. Rückfahrt evtl. via Aughinish Island und Askeaton. Mittagessen voraussichtlich in Limerick und Besuch der historischen Sehenswürdigkeiten auf eigene Faust. Kathedrale, Schloss und Universität, danach ein Abstecher zur Shoppingmeile rund um die Grafton Street.





### **6. Tag, Donnerstag: Aran Islands – Dun Aengus.**

Tagesausflug zu den Aran Inseln mit der 2000 Jahre alten halbkreisförmige Festung Dún Aengus, welche in atemberaubender Lage am Rand einer 90 Meter hohen Steilklippe liegt. Wir wandern drei Kilometer den Klippen entlang zum stilleren Dún Dúchathair, dem Schwarzen Fort. Es ist weniger gut erhalten, birgt aber ein geheimnisvolles kleines Labyrinth zwischen den sechs Meter hohen Mauern aus schwarzem Stein. Einführung in die Geheimnisse der Labyrinth und Begehung des Irrgartens. Die Inseln bieten neben den Forts auch eine magische, karge und unversöhnliche Landschaft. Der von Wind und See zerfressene Kalkstein ist von tausenden Nord-Süd Rissen durchzogen und lässt die Landschaft ausserirdischer wirken als das übrige Irland.



### **7. Tag, Freitag: Loug Gur.**

Eine der eindrucksvollsten Sehenswürdigkeiten ist der 4000 Jahre alte „Grange Stone Circle“, der grösste und eindrucksvollste Steinkreis in Irland. Rund hundert Steine bewachen die Vertiefung im Schatten uralter Bäume – zweifellos eine Stätte spiritueller Rituale der Bronzezeit. Meditation und Energieerfahrung mit dem „kleinen Volk“. Wir erfahren Wissenswertes im Kontakt mit dem Feenreich. Kurze Wanderung.



### **8. Tag, Samstag: Abschluss und Rückflug Shannon – Schweiz.**

Am Morgen Abschlussmeditation. Kurze Fahrt zum Flughafen (ca. 30 km), Mietwagenrückgabe und Rückflug Shannon – Zürich.

An allen Orten werden wir soweit möglich, entsprechende Energie- und Bewusstseinsarbeiten durchführen. Dabei werde ich Ort und Zeitpunkt berücksichtigen, um vertieft auf die Themen einzugehen und Vergangenheit mit Hier und Jetzt verknüpfen.

### **Cottage**



Wir wohnen eine Woche auf historischem Boden in einem Manor in der Nähe von Ennis. Das schön renovierte Steinhaus war Teil eines 242 Morgen grossen Landsitzes aus dem 18. Jh. Das Grundstück verfügt über einen grossen Gartenbereich mit altem Baumbestand, ideal für morgendliche Atem- und Bewegungsmeditationen. Im grossen Haus befinden sich ein gemütliches Wohnzimmer mit TV, eine vollständig eingerichtete

Küche mit Essbereich und vier Gästezimmer mit eigenem Bad. Die Terrasse lädt ein, die letzten Sonnenstrahlen am Abend noch im Freien zu geniessen. Das Manor ist mit dem Auto 30 min. vom Flughafen Shannon entfernt und 5 min. vom Blumenstädtchen Ennis, das ein grosses Angebot an Pup's mit Irischer live Musik bietet.

## Essen & Trinken

Baba, unsere Köchin wird uns mit Frühstück und Abendessen verwöhnen. Dabei nimmt sie gerne, soweit bekannt, Rücksicht auf die kulinarischen Vorlieben aller Teilnehmer. Bitte meldet doch im Voraus, wenn ihr Vegetarier seid oder eine Allergie gegenüber einem oder mehreren Lebensmittel habt. Zum Frühstück gibt es Brot, Konfi, Käse und frisches Obst. Ab und zu auch ein Ei oder Müsli. Zum Abendessen wird Suppe, Salat und ein Hauptgericht serviert. Wenn wir unterwegs sind, werden wir jeweils eine Mittagspause einlegen.

## Flug

Direktflug mit Helvetic Airways nach Shannon.

Abflug: Zürich Samstag, 3. September 2011 um 11.30 Uhr, Ankunft Shannon 12.50 Uhr

- Flug Zürich – Shannon – Zürich mit Helvetic Airways in Economy-Class
- 20 kg Freigepäck
- Flughafen- und Sicherheitstaxen inbegriffen
- Treibstoffzuschläge sind jederzeit noch möglich

## Mietwagen

Am Flughafen Shannon werde ich für die Gruppe einen „Van“ mieten. Üblicherweise einen Opel Zafira oder ähnlich. Das Auto bietet bequem Platz für 6 Personen und leichtes Gepäck.

## Einreisebestimmungen

Grundsätzlich ist für die Einreise in die Republik Irland ein Reisepass erforderlich, der noch mindestens 6 Monate über den Aufenthalt hinaus gültig ist. An der Grenze wird Deutschen und Österreichern zumeist auch die Einreise mit gültigem Personalausweis erlaubt.

## Im Preis inbegriffen

- Übernachtung im Cottage. Strom, Handtücher, Bettwäsche vorhanden
- Halbpension Frühstück und Abendessen
- Fahrten mit dem Mietauto, sowie Benzinkosten
- Überfahrt zu den Aran Inseln

## Im Preis nicht inbegriffen

- Mittagessen, Getränke
- Persönliche Auslagen
- Eintritte
- Reiseannulationskostenversicherung

## Packliste

Irland ist aus einem bestimmten Grund, eine grüne Insel. Immer wieder ist mit flüssigem Sonnenschein zu rechnen. Dann wird es meist auch kühler und abends kann das Thermometer im September auch mal unter 10 Grad sinken. Tagsüber sind Werte bis zu 22 Grad erreichbar, daher ist der „Zwiebellook“ die beste Variante um vorbereitet zu sein. Leichte Regenjacke,

darunter eine Bluse mit T-Shirt. Für die Ausflüge empfehle ich niedere Wanderschuhe oder Turnschuhe imprägniert. Für die Stadtbesichtigungen und Abends ums Haus ein leichter Trotteur sowie Hausschuhe mit wasserfesten Sohlen. Für die Tagesausflüge empfiehlt sich ein kleiner Rucksack ca. 22lt Volumen. So können auch mal Sitzdecke, Jacken und Schuhe verstaut werden, bei einer Barfusswanderung. Da wir unterwegs an historischen Stätten rasten und meditieren, empfehle ich eine Sitzunterlage mitzuführen. Sitz oder Matte mit isolierender Schicht erhältlich bei der Migros in der Sportabteilung oder in jedem Outdoor Geschäft



Sitzauflege für CHF 4.90



Matte für CHF 9.90

## Elektrizität

Die Netzspannung beträgt in der Republik 220 Volt Wechselstrom. Man benötigt einen dreipoligen Adapter, den man sich am besten schon vor Reiseantritt besorgt.



## Geld und Devisen

In der Republik Irland zahlt man mit Euro (EUR), der unterteilt ist in 100 Cent. Im Umlauf sind Münzen zu 1, 2, 5, 10, 20 und 50 Cent sowie 1 und 2 Euro sowie Banknoten zu 5, 10, 20, 50, 100, 200 und 500 Euro. Fremdwährungen dürfen unbeschränkt eingeführt werden und können in Banken und Wechselstuben getauscht werden. Internationale Kreditkarten werden problemlos fast überall akzeptiert, Reiseschecks lösen die Banken, größere Hotels und Supermärkte sowie Tourist Offices ein. Mit Bankkarte und PIN-Nummer kann man an Bankautomaten Bargeld abheben.

## Notruf

Euro-Notruf: 112. Feuerwehr, Krankenwagen und Polizei erreicht man auf der ganzen Insel gebührenfrei unter Tel. 999.

## **Klima und Reisezeit**

Der wärmende Golfstrom bestimmt das ozeanische Klima Irlands, das das ganze Jahr über gemäßigte, ausgeglichene Temperaturen aufweist. Selten fällt das Thermometer unter den Gefrierpunkt, selbst im kältesten Monat (Februar) liegen die Durchschnittstemperaturen bei 7 °C, allerdings steigen die Werte auch im Juli und August selten über 25 °C. Die beste Reisezeit reicht von Mai bis Anfang Oktober, wobei im Mai, Juni und September im Allgemeinen die meisten Sonnenstunden zu verzeichnen sind.

## **Zeitverschiebung**

1 Stunde später gegenüber der Schweiz.

## **Rauchfreies Irland**

In ganz Irland gilt das Gesetz, dass geschlossene Arbeitsplätze rauchfrei sein müssen. Das heisst, dass in allen öffentlichen Gebäuden, Restaurants oder Pubs striktes Rauchverbot herrscht. In einigen Hotels können Raucherzimmer angefragt werden.

## **Geografie**

Republik Irland: 84 459 km<sup>2</sup>, Nordirland: 13 843 km<sup>2</sup>

## **Hauptstädte**

Republik Irland: Dublin, Nordirland: Belfast

## **Bevölkerung**

Ca. 7.6 Millionen

## **Landessprache**

Englisch und teilweise Gälisch

## **Politische Situation**

Republik Irland: Präsidialrepublik, Nordirland: Konstitutionelle Parlamentarische Monarchie (GB)

## **Religion Republik**

Irland: 88% Katholiken, 3% Anglikaner, 7% Verschiedene, Nordirland: 46% Protestanten, 40% Katholiken, 14% Verschiedene