



EUROPA: DEUTSCHLAND

AN DER ELBE: ATMUNGSAKTIV UNTERWEGS MIT ATEMKURS UND RADTOUREN

- > Wohnen im Bio-Burg-Hotel des BUNDS an der Elbe
- > Vegane Küche
- > Mit einer Naturführerin unterwegs in der Prignitz
- > Radtouren entlang der Elbe
- > Kanutour auf der Löcknitz
- > Traumhafte Naturgegend im Biosphärenreservat
- > Atemkurs nach Ilse Middendorf

Eine entspannende Urlaubswoche in der bezaubernden und fast unberührten Elblandchaft erwartet Euch: Wohnen in der schönen Bio-Burg Lenzen in der Prignitz, Radfahren auf dem Elbe-Radweg und durch die ursprüngliche Moor- und Seenlandschaft, naturverbundenes Kanufahren auf der kleinen Löcknitz und morgendlicher Atemkurs. Die Seele baumeln lassen und eine aktiv-entspannte Sommeridylle erleben. Begleitet wird die Reise von einer Naturführerin und Atemtherapeutin nach Middendorf. Die Wege sind eher flach und umfassen ca. 20- 40 km pro Tag. Unterwegs erfahrt Ihr alles über die Naturlandschaft, macht Picknick und legt Badepausen ein. **Atemkurs**

Den morgendlichen Atemkurs kann jede ohne Vorkenntnisse mitmachen. Entspannung, Vitalität und Bewusstheit ist das spürbare Ziel. Kursraum ist der idyllisch inmitten des Burgparks gelegene Tee-Pavillon mit Blick auf die kleine Löcknitz. **Unterkunft**

Das richtige Ambiente zum Wohlfühlen über die Tage ist das ökologische ahead Burghotel Lenzen, das sich malerisch über das brandenburgische Städtchen Lenzen erhebt und eine schöne Aussicht auf das UNESCO Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe bietet. **Naturparadies Biosphärenreservat Prignitz**

Für alle, die die bezaubernde Region Prignitz noch nicht kennen, hier ein kleiner **Emotionsfilm über die Lenzer Wische**: https://youtu.be/jBqd_AUoNMQ **An- und Abreise**

Die An- und Abreise ist individuell. Anreise bis ca. 16.00 Uhr im ahead Burghotel Lenzen. Und Abreise nach dem Frühstück. Vom Bahnhof Wittenberge fährt ein öffentlicher Bus bis kurz vor das Burghotel. Haltestelle Lenzen-Markt. Buszeiten **Hinweis zu den Terminen**

Beim 7-tägigen-Kurs im August entfällt der Tag mit der geführten Wische-Tour und auch die

einzelnen Tage können variieren. **Unsere Buchungsvoraussetzung für diese Reise** Diese Reise können nur vollständig geimpfte Frauen buchen*. Es greift die 2Gplus-Regel. Siehe auch unter **Hinweise** für mehr Informationen.



REISEDETAILS

1. Tag: Individuelle Anreise nach Lenzen

Anreise bis ca. 16:00 Uhr im Hotel.

16.00 Uhr Begrüßung beim Kaffeetrinken durch die Kurs- und Reiseleiterin

17.00 Uhr Atemkurs

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

20.00 Uhr Geführter Abendspaziergang durch die kleine und älteste Stadt der Prignitz

2. Tag: Radtour durch die Lenzer Wische

08.00 Uhr Frühstück

09.30 Uhr Spaziergang zur Fahrradausleihe

11.00 Uhr Radtour durch die Lenzerwische, ca. 27 km, mit Pausen

17.00 Uhr Atemarbeit

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

3. Tag: Radtour zur Rückdeichung

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Atemarbeit mit Blick in den Burgpark

11.00 Uhr Radtour zur Rückdeichung der Elbe (20 km, langsames Fahren)

18.30 Uhr Abendessen auf der Burg

20.00 Uhr Kurzer Film über Ilse-Middendorf

4. Tag: Radtour in den Gandower Forst

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Atemarbeit mit Blick in den Burgpark

11.00 Uhr Radtour über die Dörfer in den Gandower Forst, zum Mausoleum, ca. 24 km

18.30 Uhr Abendessen auf der Burg

5. Tag: Freier Tag

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Atemarbeit mit Blick in den Burgpark

Tag zur freien Verfügung

18.30 Uhr Abendessen auf der Burg

6. Tag: Radtour zum Rambower Moor

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Atemarbeit mit Blick in den Burgpark

11.00 Uhr Radtour zum Rambower Moor, dann rund ums Moor, ca. 22 km

18.30 Uhr Abendessen auf der Burg

20.00 Uhr Bosselvergnügen zum Deich und zurück

7. Tag: Kanutour auf der kleinen Löcknitz

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Atemarbeit mit Blick in den Burgpark

11.00 Uhr ca. 2 std. Kanutour (evt. auch mit dem 10er Kanu) auf der idyllischen Löcknitz mit Vogelbeobachtung und Picknickpause (unter Vorbehalt des Wasserstandes und des Wetters, ansonsten fakultativer Ausflug)

18.30 Uhr Abendessen auf der Burg

20.00 Uhr Bosselvergnügen in der Naturlandschaft

8. Tag: Abreise

08.00 Uhr kurze Atempause zum Abschied

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Individuelle Abreise

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
13.04.2017	18.04.2017	X	690 €
29.10.2017	04.11.2017	X	770 €
07.10.2018	13.10.2018	X	820 €
07.10.2019	13.10.2019	X	820 €
13.10.2019	19.10.2019	X	820 €
Reise findet statt			
28.06.2020	05.07.2020	X	890 €
09.07.2021	16.07.2021	X	1.070 €
28.08.2021	03.09.2021	X	970 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen im Gästehaus des ahead Burghotel (Bio-Hotel) oder der Burg selbst in DZ/Du/WC
- > Halbpension
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > Alle Aktivitäten und Ausflüge inkl. Eintritte laut Programm
- > Radausleihe für 5 Tage
- > Kanuausleihe am Programmtag
- > 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kurs- und Reiseleiterin

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (60 €)
EZZ
- > (60 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (70 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (70 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (60 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (60 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Mittagessen
- > Getränke

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.
- >

Reiseleiter/innen

- > Gertrud Rohloff-Hecker

Gertrud ist Theaterwissenschaftlerin und Atempädagogin/-therapeutin für den Erfahrbaren Atem nach Middendorf® . Sie arbeitet abwechselnd in Berlin und in der eigenen Praxis in Mödlich, einem Nachbardorf von Lenzen. Sie ist also nicht nur „Kennerin des Atems“, sondern auch Insiderin für die Region rund um die Prignitz. Um beides mit einander zu verbinden, hat sie das Programm „atmungsaktiv“ so gestaltet, dass die Wege mal nach innen zum Atem gehen und mal nach draußen in die Prignitz. Was kein Gegensatz ist, denn Atem verbindet. www.atemtiefe.de Und ab und an wechselt sie auch die Länder und "atmet" woanders, z.B. in Österreich...\n\n

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Barrierefreies Zimmer

- > Im Burghotel gibt es 1 barrierefreies Zimmer mit großem Bad, das für Rollstuhlfahrerinnen geeignet ist. Desweiteren gibt es einen Lift, der sowohl zum Zimmer als auch zum Seminarraum unterm Dach führt und auch zu den Restaurants.
- > Burghotel Lenzen: Hundemitnahme
- > Auf Anfrage kann im Burghotel Lenzen ein Hund gegen Aufpreis von 19 €/Aufenthalt mit gebracht werden. Dieser darf aber nicht ins Restaurant und auch nicht in die Seminarräume.
- > Buchungsvoraussetzung 2G-(Plus)
- > Alle unsere Reisen können nur vollständig geimpfte oder genesene Frauen buchen. Es greift die 2G Plus-Regel* (Anreise zusätzlich nur mit negativem Covid-Test). *Ausgenommen von der 2G-Reiseregulierung sind Frauen, die nachweislich nicht geimpft werden können. Reisen mit 2G-Bedingungen Wir haben länger mit der Einführung der 2G-Regel, also der Reisebeschränkung für Ungeimpfte gehadert. Doch als Veranstalterinnen tragen wir Verantwortung, damit ihr möglichst sicher reisen könnt und dass Programmabläufe und Leistungen gewährleistet werden. Es gibt Reiseziele, in denen sich aufgrund des unzureichenden Gesundheitssystems erfahrungsgemäß nur geimpfte Frauen anmelden, oder es sowieso von Seiten der Länder vorgeschrieben ist. Da müssen wir bei Buchung einer Reise vorab gar nichts bedenken. In vielen anderen Ländern verschärfen sich jedoch aufgrund der steigenden Corona-Zahlen derzeit wieder die Hygienebestimmungen. Dies gilt sowohl für die Einreise in die Länder, als auch für Eintritte zu Sehenswürdigkeiten, Restaurants, Geschäften bis hin zu beschränktem Sitzplatz in den Minibussen und Maskenpflicht in denselben. Erforderliche Tests können in der Regel, wenn überhaupt, nur mit erheblichen Aufwand und Zusatzkosten erbracht werden. Diesen zusätzlichen Aufwand können weder unsere Reiseleiterinnen und Partnerinnen vor Ort erbringen, denn sie müssen ihr Reiseprogramm durchführen, noch wir als Veranstalterinnen, um jeweils zu prüfen, welche aktuellsten Corona-Maßnahmen im jeweiligen Reiseland/Zielgebiet gerade gelten. Um den Teilnehmerinnen eine reibungslose Urlaubsreise gewährleisten zu können und die Reiseleiterinnen nicht permanent zu überlasten, haben wir uns entschlossen, alle unsere eigenveranstalteten Reisen, auch innerhalb Deutschlands* nur noch unter 2G-Bedingungen, ggfs. auch 2Gplus, durchzuführen.
- > D.h. die Teilnahme an unseren Reisen ab 1. Januar 2022 ist vorab nur mehr für Geimpfte und Genesene möglich (aktueller Impfnachweis oder überstandene Infektion, die bis zum Reiseende gültig ist, bzw. Attest, dass eine Impfung aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist). Wir hoffen, dass Ihr diese Maßnahme nachvollziehen könnt, die Euch als Reisende größtmöglichen Schutz bietet, ebenso wie auch unseren Partnerinnen und den Einheimischen vor Ort. Und last but not least für einen runden und entspannten Reiseablauf sorgt.
- >

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.