



EUROPA: DEUTSCHLAND

ATEMKURS FÜR FRAUEN IM BIO-BURGHOTEL AN DER ELBE

- > Wohnen in einer "Frauenburg" an der Elbe
- > Idyllische Lage inmitten einer großen Parklandschaft
- > Biosphärenreservat Prignitz
- > Zertifizierte Kursleiterin nach Middendorf
- > Mit einer Insiderin unterwegs in der Prignitz
- > Schnupperstunde bei den Parallelkursen
- > Große Silvesterfeier mit allen 3 Workshop-Gruppen: Malen, Atmen, Singen

In der schönen Burg Lenzen in der Prignitz sich drinnen und draußen "atmungs-aktiv" erholen. Ganz ruhig, besinnlich, kreativ und naturverbunden.

Euch erwarten sowohl ein Atemkurs mit der Middendorf-Dozentin Gertrud Rohloff-Hecker, als auch Ausflüge in die unberührte, traumhafte Winterlandschaft entlang der Elbe. Die Atemarbeit umrahmt Spaziergänge, eine Kutschfahrt mit heißem Picknick, eine geführte Wanderung durch das Rambower Moor, eine Fährfahrt über die Elbe und Silvester feiern mit Burgfrauen im Elbtaumel ... **Atemkurs**

Diesen Kurs kann jede Frau jeglichen Alters mitmachen, mit oder ohne Erfahrung in der Atemarbeit. Im Sitzen, Stehen und Gehen verbinden wir uns mit unserer Atembewegung, machen ihr Angebote, so dass sie wachsen und tiefer und deutlicher werden kann. Keine Bewegung ist eine Wiederholung. Wir begegnen jedem Atemzug und uns darin ständig neu. Entspannung, Vitalität und Bewusstheit gehen eine lebendige Einheit ein. Kursraum ist das idyllisch inmitten des Burgparks gelegene Teehäuschen. Schon der Anblick lässt durchatmen und zur Ruhe kommen.

Unterkunft - das Frauenburghotel

Das richtige Ambiente zum Wohlfühlen über die Tage ist das ahead Burghotel, das sich malerisch über das brandenburgische Städtchen Lenzen erhebt und eine schöne Aussicht auf das UNESCO Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe bietet. Da WomenFairTravel die gesamte Burg reserviert hat und mit 3 parallel laufenden Kursen belebt, wird in dieser Woche die Burg Lenzen zu einer großen "Frauenburg". Ein einzigartiges Event mit kreativer, besinnlicher und sinnlicher Energie. Und einer rauschender Silvesternacht mit den Teilnehmerinnen aus allen Kursen. **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 Burghotel Lenzen; Abreise ist nach dem Frühstück. Vom Bahnhof Wittenberge fährt ein öffentlicher Bus bis kurz vor die Burg (Linie 944). Haltestelle Lenzen-Markt. Busfahrzeiten. **Unsere Buchungsvoraussetzung für diese Reise**

Diese Reise können nur vollständig geimpfte oder genesene Frauen buchen*. Es gilt die 2G-Regelung des Landes Brandenburg.

**Ausgenommen von der 2G-Reiseregulation sind Frauen, die nachweislich nicht geimpft werden können.*



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 Beginn mit der Atemarbeit

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

20.00 Uhr Abendspaziergang zum Deich (mit Taschenlampe)

2. Tag: Atmen und Erkundung der Umgebung

08.00 Uhr Morgendliche Atemarbeit mit Blick in die Winterlandschaft

09.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Führung durch Lenzen

16.30 Uhr Nachmittägliche Atemarbeit mit Blick nach innen

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

20.00 Uhr Offener Abend beim Malen für alle Kursteilnehmerinnen der Frauenburg

3. Tag: Atmen und das Rambower Moor

08.00 Uhr Morgendliche Atemarbeit mit Blick in die Winterlandschaft

09.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Führung durch das Rambower Moor und evt. Einkehr Moorscheune

17.00 Uhr Nachmittägliche Atemarbeit mit Blick nach innen

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

20.00 Uhr Offener Abend beim Atmen für alle Kursteilnehmerinnen der Frauenburg

4. Tag: Atmen und Erholen

08.00 Uhr Morgendliche Atemarbeit mit Blick über die Winterlandschaft

09.30 Uhr Frühstück und danach Zeit zur individuellen Erholung. Möglichkeit, eine Einzelbehandlung in der Atemarbeit wahrzunehmen (nicht im Reisepreis enthalten)

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

20.00 Uhr Offener Abend beim Singen für alle Kursteilnehmerinnen der Frauenburg

5. Tag: Vom alten ins neue Jahr ...

08.00 Uhr Besinnliche Atemarbeit mit Blick in die Winterlandschaft

09.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Wanderung oder Vortrag mit dem Thema: Vom geteilten Land zum grünen Band – zwischen Aufbruch, Wunsch und Wagnis

17.30 Uhr Atemkurs

19.30 Uhr Silvesterbuffet

21.00 Uhr Silvesterparty mit allen Kursteilnehmerinnen der „Frauenburg“

23.00– 23.45 Uhr Innehalten vorm Jahreswechsel (offen für alle Kursteilnehmerinnen)

24.00 Uhr Feuerschale und Sekt zur Begrüßung des Jahres

6. Tag: Das neue Jahr begrüßen

09.00-11.00 Uhr Frühstücksbrunch

11.00 Uhr Spaziergang durch das Rückdeichungsgebiet an der Elbe

17.15 Uhr Atemkurs

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

20.00 Uhr Unsere Wünsche kommen in Fluss / Wunschschiiffchen auf die Löcknitz setzen

7. Tag: Atmen und Wandern

08.00 Uhr Besinnliche Atemarbeit mit Blick in die Winterlandschaft

09.30 Uhr Frühstück

13.00 Wanderung zur Kirche in Mödlich (oder ein anderes Ziel)

15.00 Eventuell Auftritt der Singfrauen in einer Kirche

18.30 Uhr Abendessen in der Burg

20.00 Uhr Ausstellungseröffnung der Malerinnen mit Sekt und Abschiedsrunde für alle Gruppen

8. Tag: Ruhe und Aufbruch

09.00 Uhr Abschiedsfrühstück

10.00 Uhr Individuelle Abreise

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.12.2016	03.01.2017	X	830 €
27.12.2017	03.01.2018	X	870 €
27.12.2018	03.01.2019	X	950 €
27.12.2019	03.01.2020	X	950 €
27.12.2020	03.01.2021	X	970 €
27.12.2021	03.01.2022	X	1.070 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen im Gästehaus des ahead Burghotel (Bio-Hotel) oder der Burg selbst in DZ/Du/WC
- > Halbpension (VEGAN)
- > Mittagssuppe oder Lunchpaket - je nach Wahl (Absprache jeweils am Vorabend)
- > Atemkurs wie ausgeschrieben
- > Alle Wanderungen und Ausflüge wie im Programm ausgeschrieben
- > Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Silvesterparty und Feuerschale
- > Abschiedstrunk am letzten Abend
- > Kurs- und Reiseleiterin

ZUSATZLEISTUNGEN

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

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung
- > Getränke
- > Saunanutzung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 10

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.
- >

Preisinformation

Zimmer-Zuschläge Einzelzimmer-Zuschlag im Gästehaus: 55 €DZ/EZ-Zuschlag im Gästehaus: 70 €Einzelzimmer-Zuschlag in der Burg: 100 €DZ-Suiten-Zuschlag in der Burg: 50 €/Frau
Anreise mit der Bahn Bahnfahren leicht gemacht mit dem Pauschalreise-Zugticket (RIT) von Bahnhof zu Bahnhof.

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

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