



EUROPA: DEUTSCHLAND

WEIHNACHTEN MAL GANZ ANDERS

- > Wohnen in "unserer Frauenburg" an der Elbe
- > Atmungsaktiv in einem romantischen Teehäuschen im Park
- > Ausflüge im Biosphärenreservat Elbtalauen
- > Erfahrene Middendorf-Kursleiterin
- > Gemeinsamer Weihnachtsabend

In der weiten, stillen Landschaft der Elbtalauen die Weihnachtstage besinnlich verbringen. Sich im schön gelegenen, komfortablen Bio-Burghotel verwöhnen lassen. Sich drinnen und draußen bewegen, abschalten und garantiert keinen Weihnachtsstress verspüren. Den Tag mit einer Atemstunde à la Middendorf beginnen, danach entspannte und spannende Ausflüge machen und am Abend vielleicht noch einer Geschichte aus dem literarischen Salon lauschen... Und dazwischen die schönen Zimmer in der Burg und die Hotelsauna genießen. So entspannt kann *Weihnachten anders* sein. **Atemkurs und mehr**

Euch erwartet sowohl eine tägliche Atemkursstunde mit der Middendorf-Dozentin Gertrud Rohloff-Hecker als auch Ausflüge in die unberührte, traumhafte Landschaft entlang der Elbe mit ihrem einzigartigem Winterlicht. Die Atemarbeit umrahmt kürzere Wanderungen in der Umgebung, einen gemeinsamen Weihnachtsabend mit den parallel stattfindenden Kursen und einen Abend am Feuer. Diesen Kurs kann jede Frau jeglichen Alters mitmachen, mit oder ohne Erfahrung in der Atemarbeit. Kursraum ist der idyllisch inmitten des Burgparks gelegene Tee-Pavillon. Eine romantische Augenweide. **Unterkunft - das Frauenburghotel**

Das richtige Ambiente zum Wohlfühlen über die Tage ist das **3-Sterne-Bio- Burghotel Lenzen**, das sich malerisch über das brandenburgische Städtchen Lenzen erhebt und eine schöne Aussicht auf das UNESCO Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe bietet. Da WomenFairTravel fast die gesamte Burg reserviert hat und mit 2 parallel laufenden Kursen belebt, wird in dieser Woche die Burg Lenzen beinahe zu einer großen "Frauenburg" mit viel Besinnlichem und Sinnlichem.

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, die Abreise ist nach dem Frühstück gegen 11 Uhr. Vom Bahnhof Wittenberge fährt ein öffentlicher Bus bis kurz vor die Burg (Linie 944). Haltestelle Lenzen-Markt. mehr Infos hier.



REISEDETAILS

1. Tag: Individuelle Anreise nach Lenzen

Die Anreise nach Lenzen kann per Bus ab Bahnhof Wittenberge erfolgen. Der Bus fährt voraussichtlich ab ca. 14 Uhr. 16 Uhr Begrüßung durch die Kursleiterin und gemeinsames Kaffeetrinken mit allen, auch aus der Parallelgruppe

17.00-18.30 Uhr Atemkurs

18.30-20.00 Uhr Abendessen

2. Tag: Kurs und geführter Rundgang

08.00-09.30 Uhr Frühstück

09.30-11.00 Uhr Atemkurs

11.30-13.00 Uhr Spaziergang zum Deich

13.00-14.00 Uhr Mittagssuppe in der Burg Lenzen

16.30- 18.00 Uhr Atemkurs

18.30-20.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr offener Abend beim Malen (unter Vorbehalt)

3. Tag: Spaziergang durch Lenzen

08.00-09.30 Uhr Frühstück

09.30-11.00 Uhr Atemkurs

11.30-13.00 Uhr Geführter Spaziergang durch Lenzen

13.00-14.00 Uhr Mittagssuppe in der Burg Lenzen

16.30- 18.00 Uhr Atemkurs

18.30-20.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr offener Abend beim Atemkurs (unter Vorbehalt)

4. Tag: Spaziergang um den Rudower See

08.00-09.30 Uhr Frühstück

09.30-11.00 Uhr Atemkurs

11.30-15.00 Uhr Spaziergang mit Lunchpaket um den Rudower See

16.30- 18.00 Uhr Atemkurs

18.30-20.00 Uhr Abendessen

20.00 Feuerschale mit Glühwein

5. Tag: Weihnachtsspaziergang im Wendland

8.00-09.30 Uhr Frühstück

09.30-11.00 Uhr Atemkurs

11.30-16.00 Uhr Mit der Fähre ins Wendland und Spaziergang auf den Höhbeck mit Panoramablicken und Mittagspause

16.30-18.00 Uhr Atemkurs

18.30-20.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Finnissage beim Malkurs und Abschiedsrunde

6. Tag: Individuelle Abreise ab Lenzen

08.00-09.30 Uhr Abschiedsfrühstück

Nach dem Frühstück ist die Abreise. Der öffentliche Bus ab Lenzen bis Bahnhof Wittenberge fährt voraussichtlich um ca. 9.13 oder 11.13 Uhr.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
22.12.2018	26.12.2018	X	740 €
21.12.2019	26.12.2019	X	780 €
21.12.2020	26.12.2020	X	790 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 5x Übernachtungen in der Burg Lenzen in modernen DZ mit Du/WC, entweder im Gästehaus oder in der Burg (begrenzt)
- > 5 x Vollpension (VEGAN; Frühstücks- und warmes Abendbuffet, Mittagssuppe) inkl. Weihnachtsessen
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Weihnachtsfeier
- > Gruppenraum/Teepavillon
- > Atemkurs und Ausflugsprogramm
- > Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kurs- und Reiseleiterin

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (50 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (50 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

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.
- >

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
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.
- > 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.

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