



EUROPA: DEUTSCHLAND

## FELDENKRAISKURS ÜBER WEIHNACHTEN AN DER ELBE

- > Wohnen in "unserer Frauenburg" an der Elbe
- > Ausflüge im Biosphärenreservat Elbtalauen
- > Erfahrene Feldenkrais-Kursleiterin
- > Gemeinsamer Weihnachtsabend

Weihnachten mal anders: In der weiten und 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. Vormittags und nachmittags eine Feldenkraisstunde genießen, danach entspannte und spannende Ausflüge machen und am Abend vielleicht noch an einer Entspannungsübung aus dem Feldenkrais teilnehmen oder einer Geschichte lauschen... Und dazwischen das leckere Essen und die Hotelsauna genießen. So entspannt kann Weihnachten anders sein. **Feldenkrais und mehr** Euch erwartet sowohl ein Feldenkraiskurs mit Gabriele Schillings als auch Ausflüge in die unberührte, traumhafte Landschaft entlang der Elbe mit ihrem einzigartigem Winterlicht. Die Feldenkraisarbeit umrahmt kürzere Wanderungen in der Umgebung, einen gemeinsamen Weihnachtsabend mit dem parallel stattfindenden Atemkurs und einen Abend am Feuer. Und am 24.12. gibt es in der evangelischen Kirche in Lenzen um 17 Uhr ein Weihnachtsmusical, an dem Ihr fakultativ teilnehmen könnt.

Diesen Kurs kann jede Frau jeglichen Alters mitmachen, mit oder ohne Erfahrung in der Feldenkraisarbeit. Kursraum ist der große schöne Seminarraum unterm Dach der Burg mit Holzfußboden und weitem Blick über die Elbtalauen. **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. An- und Abreise

Die An- und Abreise ist individuell. Anreise bis ca. 16.00 Uhr im Burghotel Lenzen, Abreise 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 Tipp

Verlängerung zur Silvesterwoche 27.12.-03.01.2019 mit Singen oder Atmen ist möglich (nur noch wenige Plätze frei). Bei Buchung beider "Wochen" schenken wir Euch eine Zwischenübernachtung mit Frühstück (vom 26.12.-27.12.)



## REISEDETAILS

### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Lenzen

Die Anreise 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 Atem -bzw. Feldenkrais-Kurs  
18.30–20.00 Uhr Abendessen  
20.00–21.00 Uhr Angebot: Entspannung mit Feldenkrais für alle Gruppen

### 2. Tag: Kurse und geführter Rundgang

08.00-09.30 Uhr Frühstück  
09.30–11.00 Uhr Atem -bzw. Feldenkrais-Kurs  
11.30–13.00 Uhr Geführter Spaziergang mit der jungen Lenzenerin Romy: Historisches Lenzen und Wendegeschichte  
13.00–14.00 Uhr Mittagssuppe in der Burg Lenzen  
16.30– 18.00 Uhr Atem -bzw. Feldenkrais-Kurs  
18.30–20.00 Uhr Abendessen  
20.00–21.00 Uhr Angebot: Entspannung mit Feldenkrais für alle Gruppen

### 3. Tag: Kurs, Elbspaziergang und Weihnachten mal anders

08.00-09.30 Uhr Frühstück  
09.30–11.00 Uhr Atem -bzw. Feldenkrais-Kurs  
11.30–13.00 Uhr Spaziergang zur Elbe mit Blick auf die Rückdeichung  
13.00–14.00 Uhr Mittagssuppe  
15.30–17.00 Uhr Atem -bzw. Feldenkrais-Kurs  
17.00 Uhr Auf Wunsch: Besuch der Weihnachtsmesse in der schönen Kirche von Lenzen  
18.30-20.00 Uhr Weihnachtsessen in der Burg Lenzen  
20.00–22.00 Uhr Zusammen sein und eine Geschichte hören. Die Kursleiterin liest vor.

#### 4. Tag: Kurs, Weihnachtsspaziergang auf den Höhbeck

08.00-09.30 Uhr Frühstück

09.30-11.00 Uhr Atem -bzw. Feldenkrais-Kurs

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

16.30-18.00 Uhr Atem -bzw. Feldenkrais-Kurs

18.30-20.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Abschiedsrunde mit Glühwein rund um die Feuerschale

#### 5. 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. 10 Uhr.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
22.12.2018	26.12.2018	X	740 €
21.12.2019	26.12.2019	X	760 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in der Burg Lenzen in modernen DZ mit Du/WC
- > 5x Vollpension (VEGAN; Frühstücks- und Abendbuffet, Mittagssuppe) inkl. Weihnachtessen am 24.12. und Weihnachtessen am 25.12. )
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Kursprogramm (ca. 15 Stunden)
- > Weihnachtsfeier
- > Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kursleiterin

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > (40 €)  
Einzelzimmerzuschlag
- > (760 €)  
Einzelzimmerzuschlag

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > Saunanutzung

## 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**

- > Gabriele Schilling  
ist Feldenkraisleiterin (Ausbildung bei Mia Segal) und leitet mit ihrer schönen Stimme seit 2003 Feldenkraisgruppen an. Bislang fanden die Kurse auf Mallorca statt, wo sie zusammen mit ihrer Partnerin Christiane von Lengerke das wunderbare Frauenprojekt Ca Na Nofreta führte. Seit 2016 leben die beiden nun wieder in Deutschland, bereit für die Bereicherung der Workshops in der „Frauenburg“ an der Elbe. \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
- > 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. Des Weiteren gibt es einen Lift, der sowohl zum Zimmer als auch zum Seminarraum unterm Dach führt und auch zu den Restaurants.
- > Burghotel Lenzen: Hundemithnahme
- > Auf Anfrage kann im Burghotel Lenzen ein Hund gegen Aufpreis von 19 €/Aufenthalt mitgebracht 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.