Veranstalter dieser Reise:

**Womenfairtravel GmbH**
Crellestr. 19/20
10827 Berlin
030 2000520 30
030 2000520 79
info@womenfairtravel.com

Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: DEUTSCHLAND

# AN DER ELBE - ATEMKURS MIT WANDERUNGEN UND RADTOUREN

- Wohnen im veganen Bio-Burghotel
- Mit Naturführerin unterwegs
- Atemkurs nach Middendorf
- Radeln auf dem Elbdeich
- Kleine Wanderungen zwischen Deich und Moor

Im schönen veganen Burghotel Lenzen in der Prignitz, sich drinnen und draußen „atmungs-aktiv“ erholen. Frühlingshaft und heiter. Die Naturlandschaft ist zu jeder Saison erfrischend natürlich-entspannend:  Zu Fuß, per Rad und mit sonnigen Aussichten. Euch erwartet ein Atemkurs nach Middendorf (ca. 2-3 Stunden) sowie tägliche Radtouren und Wandern in der ursprünglichen Elbe-Biosphären-Landschaft.
Die Atemarbeit wird also aktiv unterstützt durch tägliche Radtouren entlang der Elbe und durch Wanderungen in der unberührten Moor- und Seenlandschaft der Prignitz. Die Wege sind eher flach und die Dauer moderat. **Atemkurs**
Diesen Kurs kann jede Frau jeglichen Alters mitmachen, mit oder ohne Erfahrung in der Atemarbeit. Entspannung, Vitalität und Bewusstheit ist das spürbare Ziel. Kursraum ist der idyllisch inmitten des Burgparks gelegene Tee-Pavillon. **Unterkunft - veganes Burghotel**
Das richtige Ambiente zum Wohlfühlen über die Tage ist das vegane 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 Burghotel Lenzen; Abreise ist nach dem Frühstück. Vom Bahnhof Wittenberge fährt ein öffentlicher Bus bis kurz vor die Burg (Linie 944). Haltestelle Lenzen-Markt. mehr Infos hier. **Unsere Buchungsvorraussetzung 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: Anreise**

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

**2. Tag: Umgebung erkunden**

08:00 - 09.30 Frühstück
09:00 - 10.00 Atemarbeit
11:00 Ausflug in die nähre Umgebung
18:30 Abendessen

**3. Tag: Besichtigung des Parks von Schloss Gadow**

08:00 - 09.30 Frühstück
11:00 - 15:00 Heute geht es mit dem Linienbus Richtung Gadow. Von dort aus unternehmen wir einen Waldspaziergang zum Mausoleum und besichtigen den historischen Park von Schloss Gadow. Um ca. 14:30 geht es mit dem Bus zurück in unsere Burg.
16:45 - 18:00 Zur Ruhe kommen im Atem
18:30 Abendessen

**4. Tag: Beschauliche Radtour entlang der Elbe**

08:00 - 09.30 Frühstück
09:00 - 10.00 Atemarbeit
11:00 Fahrradausleihe und beschauliche ganztägige Radtour entlang der Elbe und über Wirtschaftswege zurück. Besichtigung der Mödlicher Kirche und Einkehr in einem kleinen Dorf unterwegs.
18:30 Abendessen

**5. Tag: Paddeln auf der kleinen Löcknitz**

08:00 - 09.30 Frühstück
09:00 -11.00 Atemarbeit
13:00 Mit dem Paddelboot geht es heute ganz lauschig und ursprünglich zu auf der kleinen, naturbelassenen Löcknitz, mit Picknick unterwegs. So gestärkt geht es paddelnd wieder zur Burg zurück.
18:30 Abendessen

**6. Tag: Wanderung zur Rückdeichung**

08:00 - 09:00 Frühstück
10:00 Wanderung mit Führung im Gebiet der Rückdeichung. Ein Spaziergang mit vielen Atempausen am Fluss. Dauer insgesamt ca. 4 Stunden.
18:30 Abendessen

**7. Tag: Abreise**

08:00 - 08:45 Kleine Atemrunde zum Abschied
08:45 Frühstück
10:14 Der Bus nach Wittenberge fährt am Markt ab.

| TERMINE UND PREISE | | | |
|---|---|---|---|
| von | bis | Plätze | Preis in € |
| 18.04.2019 | 23.04.2019 | ✗ | 770 € |
| 09.04.2020 | 14.04.2020 | ✗ | 770 € |
| 01.04.2021 | 06.04.2021 | ✗ | 790 € |
| 22.05.2021 | 28.05.2021 | ✗ | 890 € |
| Dieser Termin ist einen Tag länger. Es wird eine weitere Radtour unternommen. | | | |
| 20.02.2022 | 26.02.2022 | ✗ | 1.050 € |
| 14.04.2022 | 19.04.2022 | ✗ | 870 € |

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

# LEISTUNGEN

- Übernachtungen im ***Ahead-Hotel im Gästehaus der Burg in kleinen DZ/Du/WC (eco-room)
- Halbpension (VEGAN)
- Fahrradausleihe für einen Tag
- Täglich 2 Stunden Atemarbeit und ca. 3 Stunden Ausflüge zu Fuß oder per Rad in die Umgebung
- 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- Kurs- und Reiseleiterin

# ZUSATZLEISTUNGEN

- (50 €)
  Aufpreis für großes DZ im Ahead-Hotel im Gästehaus (eco+-room)/Person
- (60 €)
  Einzelzimmerzuschlag
- (50 €)
  Einzelzimmerzuschlag
- (50 €)
  Einzelzimmerzuschlag
- (60 €)
  Einzelzimmerzuschlag
- (220 €)
  Einzelzimmerzuschlag

# NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- An- und Abreise
- Mittagessen
- Getränke
- Saunanutzung

# TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8
Maximalanzahl von Personen: 8

# 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

**Generelle Hinweise**

- Buchungsvoraussetzung 2G-(Plus)
- Alle unsere Reise 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-Reiseregelung 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.

>

> Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

> Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 TageLetzte 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. Deweiteren 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.