



EUROPA: DEUTSCHLAND

## AN DER ELBE: ATEMKURS, RADELN UND KRANICHBEOBACHTUNG

- > Wohnen im Bio-Burg-Hotel des BUNDS an der Elbe
- > Mit einer Naturführerin unterwegs in der Prignitz
- > Leichte Radtouren entlang der Elbe
- > Kranichbeobachtung
- > Traumhafte Naturgegend im Biosphärenreservat
- > Atemkurs nach Ilse Middendorf

Eine entspannende Herbstwoche in der fast unberührten und vogelreichen Elblandchaft erwartet Euch: Wohnen in der schönen Bio-Burg Lenzen in der Prignitz, Radfahren auf dem Elbe-Radweg, Spaziergänge durch die ursprüngliche Moor- und Seenlandschaft, Kraniche beobachten, den Atem fließen und die Seele baumeln zu lassen. Und vor allem Eintauchen in die Weite und Stille des UNESCO Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe. Begleitet wird die Reise von einer Atemtherapeutin nach Middendorf, die auch anerkannte Naturführerin ist. Die Wege sind flach und die Touren moderat. Unterwegs erfahrt Ihr Vieles über die Naturlandschaft und macht auch mal Picknick oder kehrt an schönen Orten ein. **Atemkurs**

Am Vormittag widmen wir uns der Atemarbeit nach Middendorf. In der Atembewegung ist der Atem ganz konkret. In der Hinwendung zu ihr kommen wir uns selbst nahe, erfahren uns zwischen Ruhe und Vitalität, empfinden deutlich, wenn wir bei uns angekommen sind. Es gibt auf dieser Reise zu sich eine Menge zu entdecken oder wieder zu entdecken. In Ruhe und mit frisch geputzten Sinnen begeben wir uns dann nachmittags in die weite Landschaft. 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](https://youtu.be/jBqd_AUoNMQ) **An- und Abreise**

Die An- und Abreise ist individuell. Anreise bis ca. 16.00 Uhr im Burghotel Lenzen. Und Abreise nach dem Frühstück. Vom Bahnhof Wittenberge fährt ein öffentlicher Bus bis kurz vor das

Burghotel. Haltestelle Lenzen-Markt. Buszeiten **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 und Ankommen

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 Spaziergang zur Elbe (für alle Frauengruppen)

### 2. Tag: Atemkurs und Wischetour

08:00 - 09:30 Uhr Frühstück

09:30 - 11:00 Uhr Atemarbeit

11:30 Uhr Radausleihe und von dort zur Wischetour, über den Deich, dann durch Wiesen und Felder, Einkehr und zurück zur Burg, Länge der Radtour ca. 27 km.

17:00 Uhr Atemarbeit

18:30 Uhr Abendessen

### 3. Tag: Atemkurs und Radtour zur Rückdeichung

08:00 - 09:30 Uhr Frühstück

09:30 - 11:00 Uhr Atemarbeit

11:30 Uhr Radtour zum Rückdeichungsgebiet, dort kleiner Spaziergang zum Ufer und quer durch die Fläche, Länge von der Burg aus ca. 15 km

17:00 Uhr Atemarbeit

18:30 Uhr Abendessen

### 4. Tag: Lenzen und Freizeit

08:00 - 09:30 Frühstück

Freizeit für individuelle Aktivitäten

15.00 Geführter Stadtrundgang in Lenzen und Einkehr im Café

18.30 Abendessen

## 5. Tag: Fahrt zum Rambower Moor und Begrüßen der Kraniche

08:00 - 09:30 Uhr Frühstück

09:30 - 12:30 Uhr Atemarbeit mit Pause zwischendurch

15.30 Uhr mit den eigenen PKWs zum Rambower Moor, nach Absprache Rundfahrt mit Haltepunkten oder Spaziergang vor Ort. Zum Abschluss Beobachtung der Kraniche auf ihrer Ankunft am Schlafplatz

19.30 Uhr Abendessen

## 6. Tag: Kanufahren auf der kleinen Löcknitz

08:00 - 09:30 Uhr Frühstück

09:30 - 11:00 Uhr Atemarbeit mit Pause zwischendurch

11:30 Uhr Paddeltour auf der Löcknitz (unter Vorbehalt der Wetterverhältnisse; evt. im 10er Kanu). Die leichte Kanufahrt wird hin und zurück jeweils eine gute Stunde dauern. Nicht anstrengend. Keine Vorkenntnisse notwendig.

17:00 Uhr Atemarbeit

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Abschiedsrunde

## 7. Tag: Individuelle Abreise

08:00 - 08.45 Uhr kleine Atemarbeit

8:45 Uhr Frühstück

10.00 Auschecken und Abreise \* Änderungen vorbehalten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
18.10.2020	24.10.2020	X	820 €
17.10.2021	23.10.2021	X	890 €

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
- > Radausleihe für 5 Tage
- > Atemkurs wie ausgeschrieben
- > Alle Wanderungen und Ausflüge wie im Programm ausgeschrieben
- > Kurs- und Reiseleiterin

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > (60 €)  
Einzelzimmerzuschlag
- > (60 €)  
Einzelzimmerzuschlag

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6  
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-Reiseregulation 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.