



EUROPA: DEUTSCHLAND

## IN OSTSEENÄHE: YOGA UND ENTSPANNUNG MIT SIMONA

- > Schöner Seminarort in Alleinlage
- > Exquisite vegetarische Verpflegung
- > Achtsame Yogaleiterin

In der Woche rund um Ostern werden wir mit Yoga „einfach und alltagstauglich“ den Frühling begrüßen und in der küstennahen Umgebung den langen Ostseestrand genießen.

### Programm

Jeden Morgen schauen wir in einem rund 1-stündigen Workshop ein bestimmtes Thema zur Anwendung im Alltag an. Die Frage ist: Mit welcher Art Körperhaltung, Bewegung und Atem gehen wir durch's Leben, und was passiert, wenn wir daran etwas ändern? Wie kann uns unser „Embodiment“ helfen, Bodenhaftung in stressigen Situationen zu behalten, zentriert statt zerissen durch den Tag zu gehen und wie kommen wir wieder runter, wenn uns der Alltag auf eine seiner wilden Reisen entführt hat? Dass unsere Körperhaltung unsere innere Haltung beeinflusst, zeigt eine ganze Reihe einfacher Übungen mit großer Wirkung. Aber probiert es aus, seht selbst und nehmt mit nach Hause, was Euch taugt! Zur Abrundung gibt es auch noch einige mobilisierende und kräftigende Übungen für potenzielle Probleme in Nacken, Schultern und Rücken sowie eine gute Portion Achtsamkeit und Wiederentdeckung der Sinne. Das Rahmenprogramm rund um die kompakten Workshops: Hatha Yoga und Vinyasa Yoga im Slow Flow zum Aufwachen am Morgen sowie entspannendere Stile wie Yin Yoga, Shinrin Yoku oder Yoga Nidra zur Entspannung am frühen Abend. In den Pausen zwischen den Yoga-Einheiten können kleine Spaziergänge am Strand oder individuelle Ausflüge unternommen werden. Vorschläge gibt es viele, denn die Badeorte Warnemünde und Kühlungsborn liegen ganz in der Nähe. **Unterkunft**

In ländlich ruhigem und küstennah gelegenen Landstrich befindet sich das stilvolle Herrenhaus, das zum Ostee-Seminarhaus Büttelkow umgebaut wurde. Das Kleinod liegt zwischen Rostock und Wismar und zwischen den Ostseebädern Rerik und Kühlungsborn. Der Ostseestrand ist in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar. Ein idealer Ort der Ruhe für kleine Gruppen mit 2 lichten Seminarräumen und 10 farbenfrohen, einladenden Gästezimmern. Alle Räume im Herrenhaus verfügen über kostenfreies W-LAN bei Bedarf.

Und wenn das Wetter mitspielt, könnt Ihr auch Yoga unter freiem Himmel erleben - im großen Gutsark mit dem Blätterrauschen alten Baumbestandes. **Verpflegung**

Die ausschließlich vegetarische Tagesverpflegung verwöhnt mit Frühstück und warmem Abendessen. Mittags gibt es einen Picknicklunch, damit Ihr schnell nach draußen in die Natur laufen könnt.

### Anreise

Mit der Bahn fahrt Ihr entweder von (Berlin) Rostock aus zum Haltebahnhof Kröpelin oder von (Hamburg) Wismar aus zum Bahnhof Neubukow. Vor Ankunft an den Bahnhöfen Kröpelin oder Neubukow sollten Ihr Euch ein Taxi bestellen.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.04.2022	23.04.2022	X	1.150 €
09.04.2023	16.04.2023	X	1.340 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Übernachtung im Doppelzimmer mit eigenem Bad bzw. preisgleich EZ mit geteiltem Bad
- > Vegetarische Halbpension
- > kleiner Mittagssnack in Form von Picknicklunch o.ä.
- > Tagungsgetränke
- > Kursraum
- > Endreinigung
- > Kursleiterin/Künstlerin

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > (0 €)  
Gemeinsamer Bustransfer ab Hamburg HBF und zurück: Die subventionierten Kosten ab 15 Fahrgästen für Anreise und Abreise betragen pro Person 40,- EUR. Das ist sehr viel günstiger als mit privatem PKW, Bahn und Bus, wesentlich bequemer und umweltschonender. Abfahrtszeit am Anreisetag ca. 16.00 h und Ankunft im Pegasus ca. 18.00 h. Rückfahrt nach dem Frühstück bis ca. 12 h (Hamburg HBF)
- > (70 €)  
EZ mit eigenem Bad (begrenzte Anzahl)
- > (70 €)  
Einzelzimmerzuschlag

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > 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**

- > Anreise
- > Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
- > Ab Hamburg Richtung Cuxhaven fährt stündlich ein Zug bis Bahnhof Cadenberge (Fahrzeit ca. 1 Std. 20 Min). Dann von dort bis zum Außendeichhof Pegasus per Taxi - (Fahrzeit ca. 20 Min.) Ein Ruf-Taxi kostet ca. 14 Euro. Dieses Ruf-Taxi muss frau von Cadenberge nach Krummendeich vorbestellen. (Ruf- Taxi oder Anruf-Sammel-Taxi, kurz AST genannt, fährt zu bestimmten Uhrzeiten auf Routen wie der „normale“ Bus, muss aber rechtzeitig – mindestens eine Stunde vorher – angerufen werden, damit es kommt) Procedere: Die Bestellung erfolgt am

Tag der Anreise über eine zentrale Stelle (AST - Taxi Tel. 04141-123123), die dann wiederum ein örtliches Unternehmen beauftragt die Fahrt durchzuführen und die Gäste am Bahnhof erwartet. Achtung: Die Taxis fahren nur zu bestimmten Zeiten, die frau am besten vorab nochmal abfragt. So kann frau auch ihre Ankunft mit dem Zug koordinieren. Das gleiche gilt für die Rückreise. Den Ruf-Taxi Tarif bekommt frau nur über diese Vorbestellung. Wer ausserhalb dieser Zeiten anreist möge sich an Taxifunk Blohm Tel: 04779-211 wenden und dort ein Taxi vorbestellen, Kosten ca 40,00 - 45,00€

- > Mit dem Auto ab Hamburg:
- > Zunächst ab Hamburg Finkenwerder gemäß Skizze, dann nach der Einfahrt in Stade - rechts in die Hansestr., dann der Hansestr. bis zum Kreisverkehr folgen und die Ausfahrt aus dem Kreisel links nehmen, dann die nächste Ampel rechts Schölischer Str. und weiter gemäß Skizze ca. 20 Min. dann auf Abfahrt nach Freiburg ( Schild links ) achten und über Öderquart am Gasthof zur Post vorbei . Jetzt auf Schild nach Krummendeich achten und rechts einbiegen. Am Ende dieser Str. bitte links und dann gleich rechts die Abfahrt in die Landstr. nach >Krummendeich 1 Km< mit Hinweis Naturfreibad und Briefkasten auf der Ecke einbiegen. Nach etwa 1 Km dann direkt durch die Deichlücke geradeaus ins Deichvorland und in ca. 500 m liegt auf der rechten Seite eine grüne Bauminsel mit Namen Außendeichhof Pegasus.
- > Ab Hamburg Finkenwerder Insgesamt ca. 69 km, Fahrzeit ca. 1,15 Std.
- > Dies ist die schönste und schnellste Strecke zum Pegasus. Ihr erspart Euch viele Ortschaften und Behinderungen durch landwirtschaftliche Fahrzeuge.
- > Mit dem Auto ab Bremen:
- > Aus Bremen kommend über die A27 Richtung Cuxhaven bis zum Ende der Autobahn. Rechts abbiegen auf B73 bis Otterndorf. Weiter auf der B73 bleiben und weit hinter Belum die B73 verlassen und links Richtung Freiburg. Wischhafen/Elbefähre abbiegen auf den Obstmarschenweg. Weiterfahren bis Hinweis >Krummendeich 1 km< und links in die Landstr. abbiegen (Briefkasten und Hinweis auf Naturfreibad) weiter wie oben.
- > Insgesamt 120 km, Fahrzeit ca. 1,5 Std.
- > Mit dem Auto aus Schleswig-Holstein:
- > Aus Schleswig-Holstein oder den Norden Hamburgs kommend mit der Fähre bei Glückstadt die Elbe queren (ca. 30 min Überfahrt / fährt immer 15 Min. nach oder 15 Min. vor voller Std.), Dann rechts auf den Obstmarschenweg Richtung Cuxhaven, durch Freiburg hindurch noch 6 Kilometer bis Hinweisschild Krummendeich 1 km und dann weiter siehe oben.
- > Hinweis: Bei Sturmwarnung und länger anhaltendem Eisgang kein Fährverkehr. Bitte dann vorher beim Fährbetrieb anfragen: Telefon 04124-2430

## **Generelle Hinweise**

- > Haustiere
- > Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.
- > 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

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