Veranstalter dieser Reise:

SKR Reisen GmbH
Venloer Str. 47-53
50672 Köln
0221933720
022193372500
agenturservice@skr.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: DEUTSCHLAND

WATTENMEER / NORDSEE: SEMINARURLAUB

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- aktiv bei Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Achtsamkeit, Atemtherapie, Ayurveda & Bogenschießen, Stressbewältigung & Coaching
- Gesang, Tanz & Theater, die Festtage mal anders feiern
- DAS BESONDERE VOR ORT
- persönlich geführtes Hotel mit frischer, vollwertiger Kost & Kuchen am Nachmittag
- weitläufiger Park mit altem Baumbestand & schönen Teichen
- Urlaub & Erholung im UNESCO Weltnaturerbe Nationalpark Wattenmeer

Das Landschaftsbild der Region rund um den Nationalpark am Wattenmeer ist geprägt durch endlose Wiesen, grasende Tiere, reetgedeckte Bauernhäuser, alte Windmühlen und romantische Häfen. Ihr Urlaubsort Seefeld liegt am Jadebusen, einer Meeresbucht mitten im Marschenland. Fernab vom Alltagstrubel genießen Sie den ausgewählten Kurs in einer verträumten Oase der Ruhe mit großem Park und altem Baumbestand.



REISEDETAILS

IHR SEMINARHOTEL „KUNZE-HOF“

liegt ca. 800 Meter vom Deich entfernt. Die großflächige Hotel-und Parkanalage laden zum Verweilen ein. Ihre Zimmer sind alle mit Dusche/WC, Föhn, WLAN und TV ausgestattet. Nutzen Sie die Sauna (1 Besuch inkl., jeder weitere 10 €, mind. 4 Pers.). Lassen Sie sich mit Massagen (gegen Gebühr) verwöhnen. Auf (Watt)- Wanderungen oder Radtouren können Sie die Region entdecken. Fahren Sie mit dem Dampfer zu Robbenbänken oder schlendern Sie durch Bremerhaven.

Verpflegung: Zum Frühstück steht ein reichhaltiges Buffet für Sie bereit. Das Mittagessen besteht aus einem frisch gekochten 3-Gang-Menü. Ganztags können Sie Obst sowie Tee oder Kaffee und nachmittags ein Stück selbstgebackenen Kuchen genießen. Am Abend wird Ihnen Brotzeit serviert.

ENTSPANNUNG PUR!

Kommen Sie mit auf die Reise – zu sich selbst. Sie probieren verschiedenste Entspannungsverfahren und Methoden zur Stressbewältigung und finden heraus, welche Technik für Sie die Richtige ist. Wir praktizieren verschiedene Übungen wie Atemoder Achtsamkeitsübungen, Klangmeditation und Körperreisen. Genießen Sie einen entspannten Urlaub, und kommen ein Stückchen mehr bei sich selbst an. ca. 20 Std.
Leitung: Claudia Andrea Uhl **Teilnehmer:** 4 - 16

PROGRAMMHINWEIS

Je nach Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Achtsamkeit hilft, den Augenblick zu genießen, uns zu entspannen und Gelassenheit, auch in alltäglichen Herausforderungen, zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen, sowie sanftes Yoga werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Wissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. **ca. 20 Std.**
Leitung: Ingrid Hartings **Teilnehmer:** 4 - 14

ÄUSSERE VERÄNDERUNG BEGINNT IM INNEREN (COACHING SEMINAR)

Ihre Lebensumstände spiegeln Ihre inneren Überzeugungen wider. Dieser Kurs hilft dabei, aus der Alltagstrance aufzuwachen und die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Die sanft angeleiteten Achtsamkeits-, Meditations- und Yogaübungen helfen, auf andere Gedanken zu kommen und das Bewusstsein zu verändern. Erfahren Sie, welche Gedanken, Erkenntnisse, Anschauungen und Konzepte dazu beitragen, das Leben zu erleichtern. **ca. 24 Std.**
Leistung: Angela Selke **Teilnehmer:** 4-16

KRAFT SCHÖPFEN DURCH ACHTSAMKEIT

Erleben Sie stressige Zeiten oder kraftraubende Situationen? Lernen Sie achtsame Wege, mit den alltäglichen Herausforderungen besser umzugehen. Wir praktizieren Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. Abgerundet durch Hatha-Yoga- sowie Reflexionsübungen als Impulse zur besseren Stressbewältigung. **ca. 20 Std.**
Leitung: Claudia Andrea Uhl **Teilnehmer:** 4 - 16

BOGENSCHIESSEN – DER ABENDLÄNDISCHE WEG

Bogenschießen hat Wirkungen auf den körperlichen und mentalen Bereich. Buddhistische Mönche nutzen diese Wirkungen auf ihrem Weg der Erkenntnis. Auf der Grundlage der europäischen Mystik erhalten Sie einen Zugang zum meditativen Bogenschießen. Dazu wird der Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt. **ca. 27 Std.**
Leitung: Clemens Richter **Teilnehmer:** 4 - 12

YOGA, ATEM, MEDITATION: ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Klassische Yogapraktiken bieten wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Körperwahrnehmung, verschiedene Sitz- und Gehmeditationen, Atemschulung und -lenkung, Konzentrationstechniken, sanftes Einüben der altindischen stärkenden Asanas, heilsames Tönen, Tiefenentspannung, Yoga Nidra. Hierdurch wird die Regeneration eingeleitet und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. **ca. 18 Std.**
Leitung: Angela Selke **Teilnehmer:** 4 - 14

BEWEGTE ENTSPANNUNG - ENTSPANNTE BEWEGUNG

Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bei sanftem Herz-Kreislauf-Training und schonenden Bewegungen bringt Wohlbefinden und neue Kraft. Walking und Wandern eignen sich für jeden. Entspannungs- und Meditationsübungen bringen den Geist zur Ruhe. Rückenwellness bietet Kräftigung, Stabilität und Balance. **ca. 20 Std. Leitung:** Peter Holthausen **Teilnehmer:** 4 - 12

AYURVEDA & ACHTSAMKEIT

Ayurveda ist eins der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und gibt für jeden Menschen individuelle Empfehlungen, im Einklang mit sich selbst zu leben. Wir lernen die Konstitutionstypen kennen, sowie Grundlagen ayurvedischer Ernährung und Lebensgestaltung. Ergänzende Achtsamkeitsübungen stärken uns. **ca. 20 Std.**
Leitung: Ingrid Hartings **Teilnehmer:** 4 - 14

QI GONG EINSTEIGER

Die Gesundheitsübungen des Qi Gong trainieren mit ruhigen, fließenden Bewegungen den Körper und können – regelmäßig ausgeführt – energetischen Blockaden und Verspannungen auf physischer und psychischer Ebene entgegenwirken. Das Training wird abgerundet durch spezielle Körper- und Lockerungsübungen. **ca. 18 Std.**
Leitung: Rüdiger Breustedt **Teilnehmer:** 4 - 15

QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die Übungen des Qi Gongs wirken auf körperlicher Ebene und sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit und Entspannungsübungen im Liegen und Stehen unterstützen Sie die Mobilität des Beckens. Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren und lösen innere Blockaden auf. **ca. 18 Std.**
Leitung: Rüdiger Breustedt **Teilnehmer:** 4 -15

REISE ZU DEN INNEREN KRAFTQUELLEN

In uns selbst liegt die stärkste Kraft für ein gutes Leben. Kommen Sie mit auf die Reise zu Ihrem gesunden, kraftvollen und gar nicht egoistischen Selbst. Erkunden Sie Ihre Quellen der inneren Stärke. Lassen Sie sich begleiten, Ihre Biografie, die verschiedenen Facetten Ihres Selbst und Ihre innere Mitte, neugierig und wertschätzend zu entdecken. **ca. 22 Std.**
Leitung: Julitta Rössler **Teilnehmer:** 6 -14

EINE REISE ZU DEN QUELLEN (M)EINES ERFÜLLTEN LEBENS

Das Positive hat viele Facetten. Wir werden unsere Ressourcen und Stärken erkunden, die Kraft guter Gefühle und einer positiven Haltung entdecken, Lebensqualität und Sinn hinterfragen und auf die Suche gehen nach dem, was uns Orientierung und Halt gibt. In Reflexion, im gemeinsamen Austausch und Gespräch, durch inspirierende Texte und praktische Anregungen. **ca. 22 Std.**
Leitung: Julitta Rössler **Teilnehmer:** 6 -14

YOGA KRAFTQUELLEN

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt und führen zu einem Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit. **ca. 18 Std.**
Leitung: Helga Konietzko **Teilnehmer: 4 - 16**

DER ERFAHRBARE ATEM® NACH PROF. ILSE MIDDENDORF

In der Atemtherapie werden Körper, Geist und Seele als Einheit verstanden. Körperbereiche, die bisher Ihrer Wahrnehmung entzogen waren, werden wiederbelebt, Blockaden und Verspannungen deutlich und können sich lösen; freies Atmen wird möglich. So finden Sie zu mehr Ruhe, Freude und Lebendigkeit im Alltag! **ca. 20 Std.**
Leitung: Mechthild Morgenthal **Teilnehmer:** 4 -12

VOM ATEM GETRAGEN

Der Atem ist unsere elementarste Bewegung, er ist immer da. Wir erleben ihn häufig nur, wenn wir außer Atem sind, vor Schreck die Luft anhalten oder aufgrund von Krankheit die Einengung im Brustkorb spüren. In einfachen kleinen Bewegungssequenzen lernen Sie sich Ihres Atems bewusst zu werden und diese neuen Räume zu erforschen und zu erweitern. Die Aufrichtung vom Inneren, gibt Ihnen neue Lebenskraft. **ca. 14 Std. Leitung:** Katrin Springherr **Teilnehmer:** 4 - 16

YOGA & MEDITATION - ENERGIE UND INNERE BALANCE

Finden Sie heraus, welche Techniken zur Stressbewältigung für Sie am besten geeignet sind. So können Sie ganz praktisch viele der Yoga-, Achtsamkeits- und Atemübungen, aber auch der Körperreisen und Meditationen mit nach Hause nehmen und in Ihren Alltag integrieren. Ziel ist es, ganz individuell zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe, Freude und zu einem ausbalancierten Körpergefühl zu finden. **ca. 18 Std.**
Leitung: Katrin Staude **Teilnehmer:** 4 - 14

THEATER, TANZ & LEBENSFREUDE

In lockerer Atmosphäre wird mithilfe von Körperund Wahrnehmungsübungen ein Einstieg in improvisierte Ausdrucksformen geschaffen. Sie erlernen Techniken aus Improvisation, Tanz und Theater. Durch den kreativen und interaktiven Austausch entstehen einfache Schrittfolgen sowie spannende kleine Szenen. **ca. 15 Std.**
Leitung: Ulrike Baartz **Teilnehmer:** 4 -12

TAI CHI CHUAN - AUS DER STILLE IN BEWEGUNG KOMMEN

Die Tai Chi Chuan Übungen bestehen aus langsamen, fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo. Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden verbessert, eine bessere Körperhaltung und Körperbewusstsein wird gefördert. Die Atmung wird natürlich reguliert, die Lebenskraft gestärkt, was zu Wohlbefinden und Gelassenheit führt. **ca. 18 Std.**
Leitung: Claudia Fleischmann **Teilnehmer:** 4 - 12

GESANG & MEDITATION

Lernen Sie die eigene Stimme, die direkt an unseren Atem gebunden ist, als unglaublichen „Wegbereiter“ in die Meditation kennen! Ihre Kursleiterin teilt mit Ihnen ausgewählte Stimm- und Atemtechniken sowie bewegende Lieder aus verschiedenen Traditionen zur Gitarrenbegleitung. Wir singen uns frei – Meditation wird möglich. **ca. 18 Std. Leitung:** Ulrike Noll **Teilnehmer:** min. 4 - 15

TERMIN-UND KURSTABELLE

Termin / Kurse:
19.12.–26.12.23 Der erfahrbare Atem® (3)
20.12.–27.12.23 Festtage anders feiern (3)
21.12.–28.12.23 Theater, Tanz (3)
27.12.–03.01.24 Festtage anders feiern(4)
28.12.–04.01.24 Kraft schöpfen durch Achtsamkeit (1,4)
13.04.–20.04.24 Yoga Kraftquellen
14.04.–21.04.24 Yoga & Meditation – Energie & Balance
22.06.–29.06.24 Innere Kraftquellen
29.06.–06.07.24 Bewegte Entspannung
06.07.–13.07.24 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
13.07.–20.07.24 Yoga, Atem, Meditation
14.07.–21.07.24 Qi Gong & Tiefenentspanung
20.07.–27.07.24 Äußere Veränderung beginnt im Inneren
21.07.–28.07.24 Qi Gong Einsteiger
27.07.–03.08.24 Kraft schöpfen durch Achtsamkeit (1)
28.07.–04.08.24 Vom Atem getragen
03.08.–10.08.24 Entspannung pur!
10.08.–17.08.24 Gesang & Meditation
11.08.–18.08.24 Ayurveda & Achtsamkeit
17.08.–24.08.24 Gesang & Meditation
18.08.–25.08.24 Reise zu den Quellen eines positiven Lebens
24.08.–31.08.24 Bogenschießen
31.08.–07.09.24 Bogenschießen
07.09.–14.09.24 Tai Chi Chuan
20.12.–27.12.24 Theater, Tanz (3)
21.12.–28.12.24 Festtage anders feiern (3)
22.12.–29.12.24 Der erfahrbare Atem®(3)
28.12.–04.01.24 Festtage anders feiern (4)
29.12.–05.01.24 Yoga & Meditation –Energie & Balance (1,4)

(1)Claudia Uhl, (2) Ingrid Hartings, (3) inkl. Weihnachtsdinner, (4) inkl. Silvesterdinner

1. Reisetag: DIE FESTTAGE MAL ANDERS FEIERN…

Sie möchten das Jahresende einmal anders zu erleben und nach Herzenslust die Lieder singen, die besinnlich sind und Ihnen Kraft bringen? Ulrike Noll lädt ein zu einer „Stimm- und Klangreise“ mit Gitarrenbegleitung sowie der Möglichkeit, mehrstimmig zu singen und in Kontakt mit Klangmeditationen zu kommen. **ca. 20 Std.**
Leitung: Ulrike Noll **Teilnehmer:** 8 - 30

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
13.04.2024	20.04.2024	✗	1.149 €
14.04.2024	21.04.2024	✗	1.149 €
22.06.2024	29.06.2024	✔	1.149 €
29.06.2024	06.07.2024	✔	1.149 €
06.07.2024	13.07.2024	✔	1.149 €
13.07.2024	20.07.2024	✔	1.199 €
14.07.2024	21.07.2024	✔	1.199 €
20.07.2024	27.07.2024	✔	1.199 €
21.07.2024	28.07.2024	✔	1.199 €
Garantierte Durchführung!			
27.07.2024	03.08.2024	✔	1.149 €
28.07.2024	04.08.2024	✔	1.149 €
Garantierte Durchführung!			
03.08.2024	10.08.2024	✔	1.149 €
10.08.2024	17.08.2024	✔	1.149 €
Garantierte Durchführung!			
11.08.2024	18.08.2024	✔	1.149 €
17.08.2024	24.08.2024	✔	1.149 €
18.08.2024	25.08.2024	✔	1.149 €
24.08.2024	31.08.2024	✗	1.199 €
Garantierte Durchführung!			
31.08.2024	07.09.2024	✔	1.199 €
Garantierte Durchführung!			
07.09.2024	14.09.2024	✔	1.149 €
20.12.2024	27.12.2024	✔	1.149 €
21.12.2024	28.12.2024	✔	1.149 €
22.12.2024	29.12.2024	✔	1.149 €
28.12.2024	04.01.2025	✔	1.149 €
29.12.2024	05.01.2025	✔	1.149 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 7 Nächte wie beschrieben im Doppelzimmer mit Dusche/WC im Hotel „Kunze-Hof“
- täglich Frühstück, täglich Mittagessen, täglich Abendessen
- Kursprogramm wie beschrieben
- 1 Saunabesuch pro Gruppe (mind. 4 Teilnehmer)
- Betreuung durch die Kursleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- Einzelzimmerzuschlag (150 €)
- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (220 €)
- Bahnfahrkarte über SKR (0 €)

Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Einzelheiten & Preise auf Anfrage.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben.
- Anreise: Das Hotel befindet sich außerhalb des Ortes, daher empfiehlt sich die Anreise per Pkw. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Die Bahnanreise erfolgt bis Nordenham oder Rodenkrichen (Abholung am Bahnhof über das Hotel, ca. 40 € p.P./Fahrt). Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Nähere Hinweise erhalten Sie auch mit Ihren Reiseunterlagen.

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4
Maximalanzahl von Personen: 30

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 28 vor Reisebeginn möglich.
- siehe AGB

WEITERE INFOS

Programmhinweise

> Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung Ihre Nationalität mit, sodass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank! BITTE BEACHTEN SIE: Reiseverlauf und Programm gültig für alle Abreise-Termine in 2024.

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