Veranstalter dieser Reise:

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

Nachweislich nachhaltig reisen:

EUROPA: DEUTSCHLAND

UCKERMARK: AKTIV & GESUND

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- aktiv bei Taiji & Qi Gong
- Stress abbauen durch Waldbaden
- Mediatives Bogenschießen & Coaching
- DAS BESONDERE VOR ORT
- Lage des Hotels inmitten eines weitläufigen Parks mit Zugang zum Großen Döllnsee
- Erholung im UNESCO Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin
- Ausgangspunkt für Ausflüge zu den umliegenden Sehenswürdigkeiten, wie Templin oder Kloster Chorin

Die hügelige, seenreiche Region liegt im Nordosten Deutschlands und umfasst die drei Naturlandschaften Grumsiner Forst, Nationalpark Unteres Odertal und Naturpark Uckermärkische Seen. Entdecken Sie auch die kleinen Orte und die Städte der Umgebung. Genießen Sie die endlose Wald-, Wiesenund Seenlandschaft sowie die Ruhe der weitläufigen Hotelanlage, welche direkt am Großen Döllnsee gelegen ist.

REISEDETAILS

IHR HOTEL „DÖLLNSEE-SCHORFHEIDE“

liegt am Badesee Großer Döllnsee im UNESCO Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Das moderne Land– und Tagungshotel verfügt über 126 Zimmer. Bei SKR wählen Sie zwischen zwei Kategorien: Die komfortablen Doppelzimmer im Haupthaus sind im Landhausstil eingerichtet. Die Zimmer im Gästehaus liegen nur wenige Schritte vom Haupthaus entfernt und werden ohne Zuzahlung als Einzelzimmer vergeben. Sie sind etwas kleiner, aber ebenfalls gemütlich ausgestattet. Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Telefon, Sat.-TV, Radio und Föhn.

Verpflegung: : Die Halbpension beinhaltet ein Frühstücksbuffet und ein abendliches 3-GangWahlmenü oder Buffet. Auch vegetarische Varianten sowie kalorienreduzierte Kost werden auf Wunsch angeboten.

WELLNESSANGEBOTE DES HAUSES

Freuen Sie sich auf die Ruhe des Parks oder entspannen Sie kostenfrei im lichtdurchfluteten Hallenbad (8 x 12 m) sowie in der Hotelsauna. Eine kleine Abkühlung erhalten Sie im kristallklaren Wasser des Döllnsee. Verwöhnen lassen können Sie sich mit Massagen und Kosmetikbehandlungen im Wellnessbereich (gegen Gebühr).

UMGEBUNG & FREIZEIT

Der Naturpark Uckermärkische Seen wird durch Rinnenseen, Sölle und Moore geprägt. Es Zeit für individuelle Unternehmungen. Entspannen Sie bei Kanu- oder Ruderboot-Ausflügen auf dem Döllnsee. Für Angler ist der See ein Paradies. Tageslizenzen können an der Rezeption erworben werden. In den Sommermonaten empfiehlt sich eine Schiffstour auf dem Werbellinsee.

PROGRAMMHINWEIS

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termin- & Kurstabelle.
Programmänderungen vorbehalten!

SHIRIN YOKU - WALDBADEN

Was bisher nur eine Art Gefühl war, ist zwischenzeitlich wissenschaftlich bewiesen. Ein einstündiger Aufenthalt im Wald, besser noch eine Waldtherapie, kann zu einer erheblichen Verbesserung des mentalen und körperlichen Wohlbefindens beitragen. In der Atmosphäre des Waldes können Sie Stress abbauen, psychische Leiden oder Angstzustände verringern, Kopfschmerzen lindern und Bluthochdruck senken. Waldbaden hilft bei Beschwerden der Atemwege, Schlafprobleme werden minimiert und das Immunsystem gestärkt. In dieser Woche erwartet Sie eine intensive Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen, verschiedenen Atemübungen, Sitz- und Gehmeditationen, ein Bodyscan in Anlehnung an die MBSR-Methodik und eine Gongmeditation.
Dauer: ca. 14 Std.
Leitung: Martin Fletcher
Teilnehmer: min. 4, max. 10

MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit - Eigenschaften, die wir in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit oft aus den Augen verlieren. Eine Möglichkeit, sich diesen wichtigen, weil ausgleichenden Zuständen wieder zu nähern, liegt im Meditativen Bogenschießen (MBMF). Beim Meditativen Bogenschießen liegt der Schwerpunkt der Übungen auf dem Hier und Jetzt in einem engen Zusammenhang des Loslassens. Begleitet von einem Fen-Gong, wechseln sich in Anlehnung an die Zen-Meditation die Übungen des Sitzens, des achtsamen Gehens sowie der Umgang mit dem Bogen nacheinander ab.
Dauer: ca. 12 Std.
Leitung: Martin Fletcher
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 8

QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gong wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und den imaginativen Entspannungsübungen im Liegen und Stehen unterstützen Sie die Mobilität des Beckenbereichs. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren. Innere Blockaden und Stagnationen können erkannt und aufgelöst werden, die Lebensqualität wird erhöht.
Dauer: ca. 18 Std.
Leitung: Rüdiger Breustedt
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

QI GONG

Die weichen und runden Bewegungen des Qi Gong bringen Körper, Atem und Geist ins Gleichgewicht. In den einfach zu erlernenden Übungsformen werden äußere Bewegung und innere Ruhe harmonisiert. Abgerundet werden die Übungen durch meditatives Gehen und „Stilles Qi Gong“. Damit können Blockaden gelöst werden. Zu den klassischen Übungsreihen zählen die „Acht Brokate“ und das „Qi Gong der fünf Elemente“.
Dauer: ca. 20 Std.
Leitung: Peter Holthausen
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

TAIJI & QI GONG

Die sanften Körperübungen des Taiji und Qi Gong regen die Gelenke an, machen Sehnen, Bänder und Muskulatur geschmeidig und sorgen für eine Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben. Durch die Verbesserung der Atemfunktion wird dem Körper mehr Sauerstoff zugeführt. Konzentration und Leistungsfähigkeit werden ausgebaut. Die Übungen trainieren mit ruhigen, fließenden Bewegungen den gesamten Organismus auf physischer und psychischer Ebene.
Dauer: 18 Std.
Leitung: Rüdiger Breustedt
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

TAI CHI CHUAN

Die Übungen des Tai Chi Chuan werden in ruhigen und fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt. Sie fördern die Beweglichkeit, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht. Beim schrittweisen Erlernen der „Form“ lassen sich die Körperhaltung erkennen und verbessern, das Körperbewusstsein schulen, die Atmung kommt in natürlichen Fluss. Die Lebenskraft wird aktiviert. Wohlbefinden und Gelassenheit stellen sich ein.

Dauer: ca. 18 Std.
Leitung: Claudia Fleischmann
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

COACHING: SELBSHEILUNGSKRÄFTE STÄRKEN & DAS IMMUNSYSTEM AKTIVIEREN

Das Coaching begründet sich auf der Erkenntnis, dass der Mensch in seiner Gesamtheit von Natur aus auf Heilung ausgelegt ist. Natürlich kann ein Krankheitsverlauf durch ein bestimmtes Medikament oder eine Operation von außen beeinflusst werden, aber in einem erheblichen Maße können wir unsere körpereigenen Selbstheilungskräfte gezielt lenken und beeinflussen.

Dauer: 14 Std.
Leitung: Martin Fletcher
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 10

BESONDERER TIPP

Das **Bebersee-Festival** begeistert jährlich im Spätsommer (August/September) in der Schorfheide zahlreiche Zuhörer und findet in einem Konzerthangar statt, der für ein ganz besonderes Ambiente sorgt. Weitere Informationen und die genauen Termine finden Sie unter www.bebersee.de.

Anreise

Wir empfehlen die Anreise mit dem Pkw, damit Sie vor Ort mobil sind. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Zielbahnhof bei Bahnanreise ist Templin oder Groß Schönebeck. In Templin werden Sie vom Hotel-Transfer abgeholt (gegen Gebühr). Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 124. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

TERMIN-& KURSTABELLE

Termin / Kurs
21.05.–28.05.22 Qi Gong
25.06.–02.07.22 Tai Chi Chuan
16.07.–23.07.22 Shinrin Yoku - Waldbaden
23.07.–30.07.22 Qi Gong
30.07.–06.08.22 Qi Gong & Tiefenentspannung
06.08.–13.08.22 Taiji & Qi Gong
10.09.–17.09.22 Bogenschießen
01.10.–08.10.22 Tai Chi Chuan
22.10.–29.10.22 Coaching Selbstheilung

LEISTUNGEN

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 7 Nächte wie beschrieben im Einzelzimmer (Gästehaus) mit Bad/WC oder Dusche/WC im Hotel „Döllnsee-Schorfheide“
- Mahlzeiten lt. Programm
- Kursprogramm wie beschrieben
- Nutzung der Sauna und des Schwimmbades
- Betreuung durch die Kursleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- Bahnfahrkarte über SKR möglich. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Preis auf Anfrage. (0 €)
- Doppelzimmer zur Alleinnutzung (250 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4
Maximalanzahl von Personen: 16

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 2022.

WIR STELLEN VOR: Das Hotel „Döllnsee-Schorfheide“

Die ausgewählte Unterkunft bietet Ihnen neben der köstlichen Verpflegung und dem wohltuenden Wellnessprogramm auch noch die Vorzüge einer wundervollen Lage. So haben Sie beispielsweise einen eigenen Zugang zum Döllnsee. Ein besonderes Erlebnis ist das Saunieren in der Saunahütte direkt am See mit anschließender Abkühlung im kristallklaren Wasser.

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