

EUROPA: DEUTSCHLAND

RÜGEN: AKTIV & GESUND

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Yoga, Qigong, Feldenkrais & Pilates
- > Stressbewältigung, Achtsamkeit, Meditation & Entspannung
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > Erholung & Entspannung in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten
- > Kurse & Wellness im Hotel am Meer

Die Insel Rügen fasziniert u.a. durch die zahlreichen landschaftlichen Besonderheiten, wie dem Bodden, den Kreidefelsen, den Buchten und den Buchenwäldern. In Ihrem Urlaubsort Breege-Juliusruh laden nette Cafés und kleine Geschäfte nach Ihren Kursstunden zur Muße und zum Flanieren ein. Die Nähe zum schönen Strand, der einer der schönsten Naturstrände Rügens ist, bietet Ihnen die Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen.



REISEDETAILS

IHR 3-STERNE-HOTEL „ATRIUM“

Hinter den Dünen, nur 2 Minuten Fußweg vom Meer entfernt, liegt Ihr Urlaubshotel. Das moderne Haus verfügt über 55 freundlich und komfortabel eingerichtete Doppel- und Einzelzimmer mit Dusche/WC, Föhn, TV, WLAN und Telefon.

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten sind das tägliche, reichhaltige Frühstücksbuffet sowie ein 2-Gang-Menü (vegetarisches Hauptgericht und Dessert) am Anreisetag. An den anderen Abenden können Sie à la carte im Hotelrestaurant essen.

IHR WELLNESSBEREICH

Auf gut 600 m² erwarten Sie im Wellnesszentrum Ruhe, Erholung und natürliches Wohlbefinden. Durch einen Verbindungsgang gelangen Sie warm und trockenen Fußes direkt von Ihrem Hotelzimmer in den Wellnessbereich - Entspannung pur zu jeder Jahreszeit! Kostenfrei stehen täglich drei verschiedene Saunen (Dampf-, Bio oder finnische Sauna) und ein 120 m² großer Ruheraum zur Verfügung. Hier können Sie auf einer gemütlichen Liege nach Ihrem Saunagang entspannen. Sie haben die Möglichkeit, nach frühzeitiger Anmeldung beim Hotel, kosmetische Anwendungen und Massagen zu buchen (gegen Gebühr). Lassen Sie sich z.B. von der Natur Rügens verwöhnen und lernen Sie die heilende und entspannende Wirkung der Rügener Heilkreide kennen – diese reinigt und pflegt die Haut und ist eine reine Wohltat.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Der Strand ist ca. 200 Meter vom Hotel entfernt. Strandkörbe können im Ort gemietet werden (gegen Gebühr). Ausgebaute Radwege führen vom Hotel zu den herrlichsten Landschaften der Insel. Besuchen Sie einige der Sehenswürdigkeiten Rügens, z.B. die Leuchttürme von Kap Arkona (8 km), das malerische, unter UNESCO-Schutz stehende Fischerdörfchen Vitt (7 km) oder den Nationalpark Jasmund mit Königsstuhl und den berühmten Kreidefelsen (25 km).

PROGRAMMHINWEIS

Je Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termin- und Kurstabelle.

Programmänderungen vorbehalten!

YOGA & ACHTSAMKEIT

Durch das achtsame Üben der Asanas des HathaYoga in Kombination mit dem Atem entsteht ein tiefes Bewusstsein, welches Blockaden löst. Sowohl die tiefen Schichten der Muskulatur und das Faszienewebe, als auch Nervenbahnen und Organe werden mit der Praxis des Yin Yogas stimuliert. Achtsamkeitsübungen, Meditation und die Kraft der Stille und der Natur runden das Programm ab. ca. 20 Std.

Leitung: Andrea Ortega

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

YOGA, ATEM, MEDITATION - ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

In diesem Kurs bieten klassische Yogapraktiken wirksame Methoden, um mit Stress umzugehen: Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditationen, Atemschulung und -lenkung, Konzentrationstechniken, das sanfte Einüben der altindischen stärkenden Asanas, heilsames Tönen, Tiefenentspannung und Yoga Nidra. Hierdurch werden die Regeneration eingeleitet und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Aufeinanderfolgende Kurse können als „Yoga-Kururlaub“ kombiniert werden. Der Schwerpunkt in der 2. Woche liegt dann auf dem Thema „Kraft schöpfen“. 18 Std.
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

YOGA FÜR HARMONIE

Erleben und entspannen Sie mit körperbezogenem Hatha-Yoga. Verbinden Sie Körper und Geist durch sanfte und aufbauende Körperübungen (Asanas), durch stärkende Atembewegungen sowie durch Meditation. Dabei finden Sie auch zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Harmonie. Erfahren Sie eine Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke sowie eine Harmonisierung der Organe und Drüsen bis hin zur seelischen Ausgewogenheit. Zudem erwerben Sie Kenntnisse über die Atemtechniken aus dem Pranayama – der Wissenschaft vom Atem. ca. 20 Std.
Leitung: Elke Fiedler
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

YOGA & MEDITATION - ENERGIE & INNERE BALANCE

Gezielte Yogaübungen kräftigen den Körper, wirken gegen Rücken- sowie Herz- und Kreislaufprobleme, vertiefen die Atmung (Anti-Stress) und sorgen für eine emotionale Stabilität. Die Meditation führt in einen Raum der Stille, der Gelassenheit und der inneren Freude. Die Achtsamkeit unterstützt das Körperbewusstsein und das Wahrnehmen von Emotionen. In diesem Urlaub können Sie herausfinden, welche Techniken zur Stressbewältigung für Sie am besten geeignet sind bzw. diese gleich vertiefen. ca. 18 Std.
Leitung: Katrin Staude
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 11

YOGA & WANDERN

Die Verbindung von Yoga und kleinen Wanderungen wird Sie positiv überraschen. Sie haben Zeit für sich, spüren den Abstand vom Alltag und eine tiefgreifende Regeneration. Es erwarten Sie tägliche Körper- und Atemübungen, ausreichend Bewegung und vieles mehr. ca. 17 Std.

Leitung: Annegret Staude

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

QIGONG

Das ganzheitliche System umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und Meditationen. Durch das Zusammenspiel dieser Elemente entsteht Entspannung, der Schlüssel zum Erfolg beim Qigong. Die Übungen fördern die Durchlässigkeit der Meridiane; dies ermöglicht den ungehinderten Qi-Fluss durch den Körper. Der Körper erfährt eine gesteigerte Sauerstoffzufuhr. Konzentration und Leistungsvermögen nehmen zu, das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt, zum Teil draußen am Strand oder im Park. ca. 17 Std.

Leitung: Liz Grundy

Teilnehmer: min. 4, max. 12

VITAL AM MEER: PILATES & FASZIEN

Aktivieren Sie Ihren Körper und trainieren Sie Ihr Powerhouse (Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur) an der frischen Ostseeluft. Mit sanften intensiven Kräftigungs- und Dehnübungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Atmung. Stärken Sie Ihr Faszien-Netz mit speziellen Übungen und steigern Sie dadurch Ihre Elastizität und Stabilität. Zusätzlich führen Entspannungsübungen Sie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Erleben Sie Körper, Geist und Seele im Einklang. Geplant sind zwei Ausflüge (u.a. zur Insel Hiddensee), auf denen Sie wandernd die bezaubernden Landschaften dieser Region erleben (Teilnahme optional, Kosten nicht inkl.). **ca. 20 Std.**

Leitung: Monika Plagge

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

BEWEGTE ENTSPANNUNG - ENTSPANNTE BEWEGUNG

Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bei sanftem Herz-Kreislauf-Training und gelenkschonenden Bewegungen bringt Wohlbefinden, neue Kraft und Harmonie. Walking, Nordic Walking und Wandern eignen sich für jeden, unabhängig davon, ob trainiert oder untrainiert. Qi Gong und Meridiandehnung gleichen den Körper und Geist auch auf energetischer Ebene aus. Entspannungs- und Meditationsübungen lassen den Geist zur Ruhe kommen und wirken stressreduzierend. Rückenwellness bietet Kräftigung, Stabilität und Balance. Dehnungsübungen machen den Körper geschmeidig. **ca. 20 Std.**

Leitung: Peter Holthausen

Teilnehmer: min. 3, max. 12

1. Reisetag: FELDENKRAIS & ATEM

Die Feldenkrais-Methode unterstützt den individuellen Entwicklungsprozess. Durch Lektionen, die sich mit dem Atem beschäftigen, lernen Sie die regenerierenden Kräfte Ihres Körpers kennen und gelangen so zu einer verbesserten Aufrichtung von innen heraus. Dies führt zu mehr Beweglichkeit und einer effektiveren Bewegungskoordination. Sie gewinnen Sie nicht nur an Leichtigkeit und Achtsamkeit, sondern finden auch zu mehr Klarheit und Wohlbefinden sowie einer Intensivierung des Lebensgefühls. 15 Std.

Leitung: Katrin Springherr

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 11

ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG, SELBSTFÜRSORGE

Uns selbst Aufmerksamkeit schenken, in der Stille wieder bei uns ankommen, den freundlichen und wohlwollenden Kontakt mit uns pflegen. Achtsamkeitsmeditationen nach Jon Kabat-Zinn im Sitzen, Liegen und in Bewegung fördern unsere innere Gelassenheit und Klarheit. Entspannungsübungen und geleitete Reflexionen unterstützen die Vertiefung emotionalen Wohlbefindens. Übungen in Stille und Austausch in der Gruppe ergänzen sich. Anregungen für die Integration in den Alltag werden gegeben. Der Kurs ist geeignet sowohl als Neueinstieg als auch zur Vertiefung für Menschen, die bereits Erfahrung im Achtsamkeitstraining haben. Der Hauptfokus des Kurses liegt im praktischen Üben und Vertiefen. Bei geeignetem Wetter werden einzelne Sequenzen des Kurses draußen in der Natur stattfinden. **ca. 20 Std.**

Leitung: Ingrid Hartings

Teilnehmer: min. 4, max. 14

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Achtsamkeit hilft uns, 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, Gehen und sanftes Yoga werden eingeübt.

Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln

Hintergrundwissen zu Stressentstehung und

persönlicher Stressbewältigung. Der Kurs vom

03.-10.07.2021 ist eine Vertiefung für Gäste mit

Erfahrung in MBSR. ca. 20 Std.

Leitung: Ingrid Hartings

Teilnehmer: min. 4, max. 14

Anreise

Wir empfehlen die Anreise per Bahn. Zielbahnhof ist Bergen. Von hier können Sie den kostenpflichtigen Transfer oder ein Taxi nutzen. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Kostenpflichtige Parkplätze befinden sich am Hotel, kostenfreie Parkplätze in ca. 150 m Entfernung. Nähere Hinweise mit der Buchungsbestätigung.

Termin- & Kurstabelle

16.11.–23.11.19 Yoga, Atem, Meditation
30.11.–07.12.19 Yoga & Meditation
27.12.–03.01.20 Yoga, Atem, Meditation
08.02.–15.02.20 Bewegte Entspannung
29.02.–07.03.20 Basenfasten, Yoga & Wandern
21.03.–28.03.20 Basenfasten, Yoga & Wandern
28.03.–04.04.20 Yoga & Meditation
04.04.–11.04.20 Yoga, Atem, Meditation
11.04.–18.04.20 Yoga, Atem, Meditation
25.04.–02.05.20 Yoga & Meditation
02.05.–09.05.20 Feldenkrais & Atem
09.05.–16.05.20 Pilates & Faszien
23.05.–30.05.20 Yoga für Harmonie
30.05.–06.06.20 Basenfasten, Yoga & Wandern
06.06.–13.06.20 Yoga, Atem, Meditation
20.06.–27.06.20 Yoga für Harmonie
27.06.–04.07.20 Pilates & Faszien
04.07.–11.07.20 Yoga, Atem, Meditation
11.07.–18.07.20 Yoga, Atem, Meditation
18.07.–25.07.20 Feldenkrais & Atem
25.07.–01.08.20 Feldenkrais & Atem
01.08.–08.08.20 Yoga für Harmonie
08.08.–15.08.20 Yoga, Atem, Meditation
29.08.–05.09.20 Pilates & Faszien
05.09.–12.09.20 Yoga & Meditation
12.09.–19.09.20 Yoga, Achtsamkeit & Basenfasten
19.09.–26.09.20 Yoga, Achtsamkeit & Basenfasten
26.09.–03.10.20 Yoga, Atem, Meditation
03.10.–10.10.20 Feldenkrais & Atem
10.10.–17.10.20 Bewegte Entspannung
28.11.–05.12.20 Yoga & Meditation
27.12.–03.01.21 Yoga, Atem, Meditation

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe mit max. 14 Gästen
- > garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- > 7 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Dusche/WC im Hotel „Atrium“
- > Mahlzeiten lt. Programm inkl. Teepause
- > Fest-Menü und Buffet zu Weihnachten, Galabuffet zu Silvester und Langschläferfrühstück an Neujahr
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung
- > Fahrrad für die Zeit Ihres Aufenthalts (nach Verfügbarkeit)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Es wird eine Kurtaxe von ca. 1,50 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort.
- > 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: 14

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.

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