8 TAGE STANDORTREISE

WATTENMEER / NORDSEE

SEMINARURLAUB

ab 979 € (inkl. Kurs)

808 Kundenbewertungen: ★★★★½ **4,6**/5

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.

URLAUBSIDEEN MIT SKR

- aktiv bei Yoga & Qi Gong, Ayurveda
- Bogenschießen, Achtsamkeit, Atemtherapie
- 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

IHR SEMINARHOTEL „KUNZE-HOF“

liegt ca. 800 Meter vom Deich entfernt. Die Hotelbar, der Wintergarten sowie herrliche Terrassen und Sitzgelegenheiten an den Teichen laden zum Verweilen ein. In freundlicher Atmosphäre wohnen Sie in Einzel- oder Doppelzimmern (Nichtraucherzimmer) mit Dusche/WC, Föhn, Schreibtisch, Telefon, kostenlosem WLAN und TV.

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.

UMGEBUNG & FREIZEIT

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.

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

✔ 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 jener Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt, der im hohen Mittelalter in Westeuropa gewachsen ist. **ca. 27 Std.**
Leitung: Clemens Richter
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

✔ THEATER, TANZ & LEBENSFREUDE

In lockerer Atmosphäre wird mithilfe von Körper- und 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
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✔ YOGA FÜR MEHR ENERGIE

Sie fühlen sich müde und ausgepowert. Sie können sich zu nichts aufraffen, sind nicht bei der Sache? Jeder Mensch ist Teil einer vitalen Energie, Prana oder Lebensenergie. Sie erwecken und stärken diese gezielt mit den dynamischen Übungen auf Matte und Stuhl und Meditationen aus dem ganzheitlichen System des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan. Atemübungen und Phasen tiefer Entspannung helfen, mit neuem Schwung und Lebensfreude nach Hause zu fahren. **ca. 18 Std.**
Leitung: Dagmar Völpel
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

✔ RESILIENZ – DIE STRATEGIE DER STEHAUFMENSCHEN

Resilienz – plötzlich ist der Begriff in aller Munde. Was aber versteht man darunter? Wie unterstützt uns Resilienz in Krisen? Lernen Sie das Resilienzmodell von Monika Gruhlkennen kennen. Grundhaltungen und Verhaltensstrategien, die die persönliche Resilienz stärken, werden in Impulsreferaten vorgestellt und in Meditationen aus dem Kundalini Yoga erlebbar gemacht. Coaching-Impulse und Fragen zur Selbstreflektion führen zu einem neuen Resilienzbewusstsein. **ca. 17 Std.**
Leitung: Dagmar Völpel
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 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
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

✔ 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-, Medita-

Stand bei Drucklegung 01.09.2022

tions- und Yogaübungen helfen, auf andere Gedanken zu kommen & das Bewusstsein zu verändern. Erfahren Sie, welche Gedanken, Erkenntnisse, Anschauungen und Konzepte dazu beitragen, das Leben zu erleichtern. **ca. 24 Std.**
Leitung: Angela Selke
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 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 werden deutlich und können sich lösen; freies Auf- und Durchatmen wird möglich. So finden Sie zu mehr Ruhe, Freude und Lebendigkeit im Alltag! **ca. 20 Std.**
Leitung: Mechthild Morgenthal
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 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. 15 Std.**
Leitung: Katrin Springherr
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 16

✓ YOGA KRAFTQUELLEN

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das längere Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden konzentriert und in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Gelingt diese Synchronisation, erlebt man einen Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit. **ca. 18 Std.**
Leitung: Helga Konietzko
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 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. 19 Std.**
Leitung: Ingrid Hartings
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✓ BEWEGTE ENTSPANNUNG - ENTSPANNTE BEWEGUNG

Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bei sanftem Herz-Kreislauf-Training und gelenkschonenden Bewegungen bringt Wohlbefinden und neue Kraft. Walking und Wandern eignen sich für jeden. Qi Gong und Meridiandehnung gleichen den Körper und Geist auf energetischer Ebene aus. Entspannungs- und Meditationsübungen bringen den Geist zur Ruhe. Rückenwellness bietet Kräftigung, Stabilität und Balance. **ca. 20 Std.**
Leitung: Peter Holthausen
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

✓ QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gongs wirken auf körperlicher Ebene und sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und Entspannungsübungen im Liegen und Stehen unterstützen Sie die Mobilität des Beckens. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren. Innere Blockaden werden erkannt und aufgelöst. **ca. 18 Std.**
Leitung: Rüdiger Breustedt
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

✓ KRAFT SCHÖPFEN DURCH ACHTSAMKEIT

Erleben Sie stressige Zeiten, herausfordernde Situationen oder Menschen in Ihrem Alltag? Lernen Sie achtsame Wege, damit umzugehen. Wir praktizieren Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. Abgerundet durch eine kleine Einheit sanfter Hatha-Yoga Übungen sowie Impulse zur besseren Stressbewältigung. **ca. 20 Std.**
Leitung: Claudia Andrea Uhl
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✓ 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
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 12

✓ 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
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 14

✓ EINE REISE ZU DEN QUELLEN EINES POSITIVEN LEBENS

Das Positive hat viele Facetten. Wir werden die Kraft einer positiven Haltung entdecken, Lebensqualität und Sinn hinterfragen und auf die Suche danach gehen, was uns Orientierung und Halt gibt. Kommen Sie mit auf die Reise zu Ihrem positiven Leben - in Reflexion, im gemeinsamen Austausch und Gespräch, durch inspirierende Texte und praktische Anregungen. **ca. 22 Std.**
Leitung: Julitta Rössler
Teilnehmerzahl: min. 6, max. 14

✓ 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: Vita Ulrike Noll
Teilnehmerzahl: min. 4, max. 15

✓ 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? Vita 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: Vita Ulrike Noll
Teilnehmerzahl: min. 8, max. 30

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- ✓ 7 Nächte im Doppelzimmer **(DZ)** mit Dusche/WC im „Kunze-Hof“
- ✓ Einzelzimmerzuschlag (EZ): siehe Tabelle
- ✓ Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (DA): Zuschlag siehe Tabelle
- ✓ Mahlzeiten lt. Programm
- ✓ Kursprogramm wie beschrieben
- ✓ 1 Saunabesuch pro Gruppe (mind. 4 Teilnehmer)
- ✓ Betreuung durch die Kursleitung

Anreise
Wir empfehlen die Anreise mit dem Pkw, da sich das Hotel außerhalb des Ortes befindet. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Die Bahnanreise erfolgt bis Nordenham oder Rodenkirchen (Abholung am jeweiligen Bahnhof über das Hotel buchbar, ca. 35 € pro Person/Fahrt). Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 108. Nähere Hinweise erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen.

TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €	EZ/DA €
19.12.–26.12.22	Der erfahrbare Atem®	989	+150/220
20.12.–27.12.22	Festtage anders feiern	979	+150/220
21.12.–28.12.22	Theater, Tanz & Lebensfreude	979	+150/220
26.12.–02.01.23	Yoga, Atem, Meditation[1]	1.069	+150/220
27.12.–03.01.23	Festtage anders feiern	979	+150/220
28.12.–04.01.23	Fit & entspannt ins Jahr[4]	989	+150/220
18.03.–25.03.23	Quelle (meines) positiven Lebens	1.089	+150/220
25.03.–01.04.23	Der erfahrbare Atem®	1.089	+150/220
01.04.–08.04.23	Ayurveda & Achtsamkeit	1.049	+150/220
08.04.–15.04.23	Kraft schöpfen durch Achtsamkeit	1.089	+150/220
06.05.–13.05.23	Bewegte Entspannung	1.049	+150/220
13.05.–20.05.23	Yoga für mehr Energie	1.049	+150/220
20.05.–27.05.23	Theater, Tanz & Lebensfreude	1.049	+150/220
24.06.–01.07.23	Resilienz – die Strategie...	1.049	+150/220
25.06.–02.07.23	Yoga Kraftquellen	1.089	+150/220
01.07.–08.07.23	Yoga & Meditation	1.089	+150/220
08.07.–15.07.23	Qi Gong & Tiefenentspanung	1.089	+150/220
15.07.–22.07.23	Qi Gong & Tiefenentspanung	1.089	+150/220
16.07.–23.07.23	Yoga, Atem, Meditation	1.089	+150/220
22.07.–29.07.23	Kraft schöpfen durch Achtsamkeit	1.089	+150/220
23.07.–30.07.23	Äußere Veränderung beginnt im Inneren	1.089	+150/220
29.07.–05.08.23	Vom Atem getragen	1.089	+150/220
30.07.–06.08.23	Yoga für mehr Energie	1.049	+150/220
05.08.–12.08.23	Innere Kraftquellen	1.089	+150/220
12.08.–19.08.23	Gesang & Meditation	1.049	+150/220
13.08.–20.08.23	Bewegte Entspannung	1.049	+150/220
19.08.–26.08.23	Gesang & Meditation	1.049	+150/220
26.08.–02.09.23	Bogenschießen	1.089	+150/220
02.09.–09.09.23	Bogenschießen	1.089	+150/220
09.09.–16.09.23	Theater, Tanz	1.049	+150/220
19.12.–26.12.23	Der erfahrbare Atem®	1.089	+150/220
20.12.–27.12.23	Festtage anders feiern	1.049	+150/220
21.12.–28.12.23	Theater, Tanz	1.049	+150/220
27.12.–03.01.24	Festtage anders feiern	1.049	+150/220
28.12.–04.01.24	Kraft schöpfen durch Achtsamkeit	1.089	+150/220

[1] Intensivkurs, [2] inkl. Weihnachtsdinner,
[3] inkl. Silvesterdinner, [4] Programm lt. Ausschreibung 2022

97% unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

Reisekürzel: DEANOR

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEANOR	DZ/DA/EZ X	Termin	+7 (Nächte)

Für Reisebüros: CRS-Buchungscodes auf der Programmseite unten rechts. Anleitung S. 113