



EUROPA: DEUTSCHLAND

IN NORDSEENÄHE: YOGA UND ENTSPANNUNG MIT SIMONE

- > Schöner Seminarort in Alleinlage
- > Exquisite vegetarische Verpflegung
- > Schnupperstunde bei Parallelkurs
- > Achtsame Yogaleiterin

In der Woche rund um Ostern werden wir mit Yoga „einfach und alltagstauglich“ den Frühling begrüßen und in wunderschöner Umgebung über die ersten Blumenwiesen laufen.

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 oder individuelle Ausflüge unternommen werden. Vorschläge gibt es viele, aber auch einfach Sein im Seminarhaus mit seinen Lesecken und schönen Gemeinschaftsräumen sowie der Sauna bietet pure Erholung.

Beim Parallelkurs "Freier Tanz mit Hilla" wird eine Schnupperstunde angeboten, so dass vieles ausprobiert werden kann. **Die Unterkunft**

Das SEMINARZENTRUM PEGASUS ist eine große Hofanlage in sehr stiller einzigartiger Alleinlage mit einem charmantem, imposanten Reetdach-Haus klassischer Niedersachsentradition.

Einer grünen Insel gleich, liegt es im saftigen fruchtbaren Marschland der Unterelbe - außerhalb

der Ortschaft. Ein Stern unter den norddeutschen Tagungs- und Veranstaltungsplätzen, mit außergewöhnlicher Stille, den vier Elementen sehr nahe und endlos weitem Himmel. In unverbauter Umgebung, ohne Strommasten, ohne Windmühlen und in frischer Luft. Altes und Neues behutsam und liebevoll zu einem besonderen neuen Ganzen verschmolzen. Großzügige, lichtdurchflutete Seminarräume, teilweise mit Klavier, geschmackvolle helle Zimmer, reduziert auf das Wesentliche als Seelenbalsam und viele kleine Begegnungsräume zum Plaudern, Lesen, Sein.

Corona-Schutzmaßnahmen

In den großen Seminarräumen ist immer ausreichend Platz, weil wir die Teilnehmerinnenzahl entsprechend des vorgeschriebenen Abstands angemessen klein halten. Es gibt zudem drei Essräume mit bis zu 120 qm und damit ausreichend Platz um den Sicherheitsabstand zu gewährleisten. Alle Räume sind sehr gut aerosolmindernd frischluftführend.

Weitere Hinweise zum Hygiene-Konzept des Hauses gibt es hier. **Verpflegung**

Die Verpflegung ist raffiniert und schmeckt frisch, würzig, scharf, süß, orientalisches und manchmal alles zugleich. Die vegetarische Tagesverpflegung überrascht täglich mit drei reichhaltigen Buffets.

Eine große finnische Aufguss-Vollholz-Sauna mit ergonomischen Liegeräumen und Blick in den weitläufigen Garten, eine perfekte Kaffeemaschine mit äthiopischem Kaffee und nicht zuletzt die achtsame Atmosphäre sorgen für einen wundervollen Jahreswechsel.

Umgebung

Schon in den 90er Jahren wurde das Gebiet um das PEGASUS herum zu einem der größten Vogelschutzgebiete Europas ausgewiesen. Kurze Zeit später auch zum FFH - Flora und Fauna Habitat - und Natura 2000, dem größten Naturschutzgebiet Niedersachsens. Die nähere Umgebung lädt zu langen Spaziergängen oder Erkundungen ein:

Der alte Leuchtfeuerturm im Nachbarort Balje weiß viel über die Elbe, den Schiffsverkehr Hamburgs und die Sturmfluten von 1962 und 1976. Die Altstädte von Otterndorf + Stade und das "Alte Land " sowie die Ferieninsel Krautsand sind sehens- und erlebenswert. In Otterndorf, ca. 20 Minuten vom Pegasus entfernt gibt es eine Sole Therme mit Saunapark. In Freiburg an der Elbe, nur 6 km entfernt befindet sich das Kulturzentrum und Veranstaltungshaus - Historischer Kornspeicher. Mit der halbstündlichen Fähre ab Wischhafen (10 Auto-Minuten von hier) erreicht Ihr das romantische Städtchen Glückstadt (20 Minuten Überfahrt) auf der nördlichen Seite der Elbe in Schleswig-Holstein, schon dänischer Einfluss spürbar. **Anreise**

Siehe unter Hinweise

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.04.2022	23.04.2022	✓	1.150 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Übernachtung im Seminarhaus Pegasus in Standard-DZ mit geteiltem Bad, inklusive Bettwäsche und Handtücher und Sauna
- > Vegetarische Vollpension im Pegasus: Frühstücksbuffet mit großer Auswahl: Obstsalat, Müsli, warmer Frischkornbrei mit Obst, frische Aufstriche, hausgemachte Marmeladen, Joghurt, Eier jeder Art, Pfannkuchen, verschiedene Käsesorten, Oliven, Gurken, Tomaten, Avocado ...
- > Mittags : Frische opulente Salate, Vorspeisen und ein leichtes warmes Essen, etwas Süßes.
- > Abends: Grand-Bufferet mit schmackhaften Vorspeisen und warmen Hauptgerichten – und verführerischen Desserts.
- > Ganztags im Pegasus: gratis Tee, frisches Premium-Wasser, heißes Wasser, frischen Ingwertee, frische Minze, Bio-Kräuter- Früchte- und Schwarz-Tee.
- > Großer Gruppenraum im Pegasus mit gelenkschonendem Fußboden
- > Sauna
- > 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. Abfahrtzeit am Anreisetag ca. 16.00 h und Ankunft im Pegasus ca. 18.00 h. Rückfahrt nach dem Frühstück bis ca. 12 h (Hamburg HBF)
- > (0 €)
Aufpreis im Pegasus für DZ mit eigenem Bad: 70 €/Person
- > (0 €)
Aufpreis im Pegasus für EZ mit eigenem Bad: 140 €
- > (0 €)
Aufpreis im Pegasus für Premium-DZ mit eigenem Bad: 140 €/ Person
- > (0 €)
Aufpreis im Pegasus im Premium-EZ mit eigenem Bad: 210 €
- > (70 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Getränke
- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung
- > An- und Abreise

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
- > Präferenz: 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 Taxi kostet ca. 14 Euro. (AST - Taxi Tel. 04141-123123) von Cadenberge nach Krummendeich.
- > 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.
- > Buchungsvoraussetzung 2G-(Plus)
- > Alle unsere Reise können nur vollständig geimpfte oder genesene Frauen buchen. Es greift die 2G Plus-Regel* (Anreise zusätzlich nur mit negativem Covid-Test).*Ausgenommen von der 2G-Reiseregulierung sind Frauen, die nachweislich nicht geimpft werden können. Reisen mit 2G-Bedingungen Wir haben länger mit der Einführung der 2G-Regel, also der Reisebeschränkung für Ungeimpfte gehadert. Doch als Veranstalterinnen tragen wir Verantwortung, damit ihr möglichst sicher reisen könnt und dass Programmabläufe und Leistungen gewährleistet werden. Es gibt Reiseziele, in denen sich aufgrund des unzureichenden Gesundheitssystems erfahrungsgemäß nur geimpfte Frauen anmelden, oder es sowieso von Seiten der Länder vorgeschrieben ist. Da müssen wir bei Buchung einer Reise vorab gar nichts bedenken. In vielen anderen Ländern verschärfen sich jedoch aufgrund der steigenden Corona-Zahlen derzeit wieder die Hygienebestimmungen. Dies gilt sowohl für die Einreise in die Länder, als auch für Eintritte zu Sehenswürdigkeiten, Restaurants, Geschäften bis hin zu beschränktem Sitzplatz in den Minibussen und Maskenpflicht in denselben. Erforderliche Tests können in der Regel, wenn überhaupt, nur mit erheblichen Aufwand und Zusatzkosten erbracht werden. Diesen zusätzlichen Aufwand können weder unsere Reiseleiterinnen und Partnerinnen vor Ort erbringen, denn sie müssen ihr Reiseprogramm durchführen, noch wir als Veranstalterinnen, um jeweils zu prüfen, welche aktuellsten Corona-Maßnahmen im jeweiligen Reiseland/Zielgebiet gerade gelten. Um den Teilnehmerinnen eine reibungslose Urlaubsreise gewährleisten zu können und die Reiseleiterinnen nicht permanent zu überlasten, haben wir uns entschlossen, alle unsere eigenveranstalteten Reisen, auch innerhalb Deutschlands*nur noch unter 2G-Bedingungen, ggfs. auch 2Gplus, durchzuführen.
- > D.h. die Teilnahme an unseren Reisen ab 1. Januar 2022 ist vorab nur mehr für Geimpfte und Genesene möglich (aktueller Impfnachweis oder überstandene Infektion, die bis zum Reiseende gültig ist, bzw. Attest, dass eine Impfung aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist).Wir hoffen, dass Ihr diese Maßnahme nachvollziehen könnt, die Euch als Reisende größtmöglichen Schutz bietet, ebenso wie auch unseren Partnerinnen und den Einheimischen vor Ort. Und last but not least für einen runden und entspannten Reiseablauf sorgt.
- >
- > 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.