



EUROPA: DEUTSCHLAND

## FELDENKRAIS IM HAVELLAND

- > Schönes, ruhiges Seminarhaus
- > Traumhafte Natur nahe der Havel mit ausgedehnten Flussauen
- > Erfahrene Feldenkraisleiterin
- > Großzügiger Seminarraum mit sehr guter Ausstattung
- > Feuerstellen in Hof und Garten
- > Vollwertige, vegetarische Ernährung aus biologischem Anbau (indische Köchin)
- > Schnupperstunde beim parallelen Malkurs

Geruhsame und verwöhnende Tage in einem kleinen, schönen Seminarhaus in der wildromantischen Landschaft des Havellandes verbringen. Morgens und nachmittags mit Feldenkrais den Körper stärken und Verspannungen lösen. Zeit für sich und auch in Gemeinschaft sein ...

Die wunderschöne und nahezu unberührte Havellandschaft bei Spaziergängen erkunden, evtl. kleine Ausflüge unternehmen, abends gemütlich zusammensitzen und plaudern oder beim parallelen Malkurs reinschnuppern. So entspannt kann *Weihnachten mal anders* sein bei unserem Feldenkraiskurs mit Lena Schumacher im stillen Seminarort [Rosenwaldhof](#) an der Havel.

### Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg, über Bewegung die eigenen Gewohnheiten zu entdecken und gleichzeitig neue Möglichkeiten kennenzulernen, auszuprobieren und ins eigene Bewegungsverhalten aufzunehmen. Diese Fähigkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu verändern, hilft Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Langsame, achtsame und kleine Bewegungen öffnen die Bewusstheit für den eigenen Körper.

Die ruhigen und nicht anstrengenden Übungen werden meist im Liegen durchgeführt. Der Kurs (ca. 3 Std. täglich) ist für Frauen jeden Alters, ohne und mit Vorkenntnissen möglich. Es wird eine Feldenkrais-Einheit vor dem Frühstück, eine am Vormittag und eine am Nachmittag geben.

### Achtsam & aktiv und noch mehr!

Parallel zu dieser Reise findet ein Malkurs mit Luisa Landsberg statt. Wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr Euch an einem Abend im Malen probieren.

Der 24.12. steht im Zeichen gemeinsamer Aktivitäten beider Gruppen. Am Vormittag machen wir eine kleine Wanderung. Am Abend ist ein gemütliches Zusammensein geplant – vielleicht wollt Ihr selber etwas dazu beitragen: eine Geschichte, der Ihr gerne zuhören oder die Ihr vorlesen möchtet? Musik oder Lieder, die Ihr gerne singt? Oder ein Spiel, das nur so richtig Spaß macht, wenn frau es in größerer Runde spielt?

### Unterkunft

Ambiente pur im Havelland! Der Rosenwaldhof ist ein stilles einfaches Seminarhaus und Retreatzentrum in der Region Berlin und liegt idyllisch am Waldrand in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der naturbelassenen Havel mit ihren ausgedehnten Flussauen. Der Götzer Berg hinterm Haus ist 108 m hoch und hat auf dem höchsten Punkt einen Aussichtsturm, der einen Panoramablick über das Havelland ermöglicht. Die atmosphärisch eingerichteten Zimmer sind größtenteils mit eigener Dusche und WC ausgestattet. Der *Rosenwaldhof* ist ein rauchfreies Haus und alle Zimmer sind Nichtraucherinnenzimmer. Den Gruppen stehen schöne Seminarräume zur Verfügung sowie ein lichter Wintergarten und eine Feuerstelle im Garten. Für Ausflüge in die Umgebung können Fahrräder gemietet werden.

### Anreise

Mit der Bahn aus Berlin ist der *Rosenwaldhof* in ca. einer Stunde erreichbar. Brandenburg und Potsdam sind jeweils ca. 25 km entfernt. Mit der Bahn geht es bis Bahnhof Götz, ab hier organisieren wir zu festen Zeiten ein Sammeltaxi.

Anreise ab 14:30 Uhr / Abreise ab ca 11 Uhr



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
22.12.2024	27.12.2024	!	890 €

Verfügbar ist vorerst nur noch ein 1/2 Doppelzimmer zur Doppelnutzung!

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in EZ mit Gemeinschaftsbad (Zimmer mit eigenem Bad ist mit Aufpreis möglich)
- > Vegetarische Vollverpflegung mit indischer Note
- > Tee und Kaffee zwischendurch
- > Schöne Gruppenräume für beide Gruppen zusammen
- > Kursstunden (ca. 3-4 Std. pro Tag)
- > Yogaraum mit Matten und Decken
- > Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kursleiterin

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke (Es gibt im Haus keinen Alkohol zu kaufen, darf aber mitgebracht werden)
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 10

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 Rosenwaldhof
- > Mit der Bahn Nächstgelegener Bahnhof: Götz – bitte nicht in Groß Kreuz aussteigen. Vom Bhf. Götz sind es noch ca. 5 km bis zum Haus. Gerne organisieren wir für die Hin- und Rückfahrt einen gemeinsamen Transfer. Am Anreisetag um ca. 14.30 Uhr. Am Abreisetag um ca. 11 Uhr. Kosten pro Person und Fahrt (bezahlbar vor Ort): 5 Euro ab 3 Fahrgästinnen und 6 Euro ab 2 Fahrgästinnen. Eine Einzelfahrt kostet 12 Euro.

- > Mit dem Rad Mit dem Fahrrad ist der Rosenwaldhof in ca. 15 Minuten erreichbar, ein Großteil der Strecke verläuft auf dem Havelradweg. Zu Fuß führt die Strecke über die Götzer Berge in ca. 1h zu uns, ein markanter Aussichtsturm liegt auf dem Weg.
- > Mit dem AutoBitte die Hinweise zur Navigation in der detaillierten Anreisebeschreibung beachten.In Götz unseren Wegweisern folgen. Manche Navis leiten über schlechte Waldwege. Es sind immer freie kostenlose Parkplätze auf dem Gelände des Rosenwaldhofs vorhanden.
- > Wenn Du mit dem Auto anreist, möchten wir Dich bitten, in der Gruppe möglichst Fahrgemeinschaften zu bilden, um die Natur zu schonen.

### **Reiseleiter/innen**

- > Lena Schumacher  
Lena hat ihre Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin bei Petra Koch in Hamburg gemacht. Seit vielen Jahren trainiert sie Ju-Jutsu und Selbstverteidigung für Frauen und findet, dass beides sich ganz wunderbar ergänzt. Sie mag das Spiel mit dem Boden und der Schwerkraft und schätzt an der Feldenkrais-Methode, dass sie ganz viel Raum lässt für das eigene Entdecken und Erleben. Diesen Raum möchte sie mit Euch in ihren Kursen spürbar machen.

### **Generelle Hinweise**

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte 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.