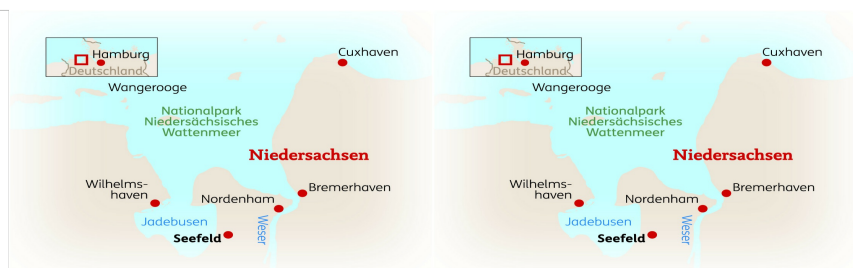
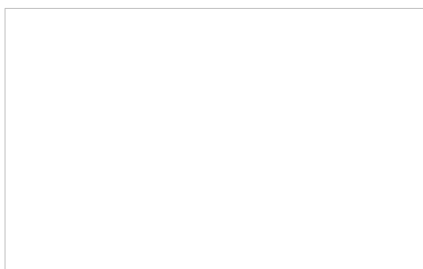


EUROPA: DEUTSCHLAND

WATTENMEER / NORDSEE: SEMINARURLAUB

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > aktiv bei Yoga, Tai-Chi Chuan & Qigong
- > Bogenschießen, Achtsamkeit, Atemtherapie
- > Gesang & Meditation, Tanz & Theater, Malerei
- > 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

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.



REISEDETAILS

IHR SEMINARHOTEL „KUNZE-HOF“

liegt ca. 800 Meter vom Deich entfernt. Die großflächige Hotel-und Parkanlage laden zum Verweilen ein. Ihre Zimmer sind alle mit Dusche/WC, Föhn, WLAN und TV ausgestattet. Lassen Sie sich mit Massagen verwöhnen oder entspannen Sie in der Sauna (beides gegen Gebühr).

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.

PROGRAMMHINWEIS

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

UMGEBUNG UND FREIZEIT

Auf (Watt)- Wanderungen oder Radtouren können Sie die Region entdecken. Fahren Sie mit dem Dampfer zu Robbenbänken oder schlendern Sie durch Bremerhaven. Die Umgebung hat viel zu bieten

THAI CHI CHUAN - AUS DER STILLE IN BEWEGUNG KOMMEN

Die Tai Chi Chuan Übungen bestehen aus langsamen, fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo. Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Atmung werden verbessert, was zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit führt. **ca. 18 Std. Leitung:** Claudia Fleischmann

Teilnehmer: 4 - 12

YOGA KRAFTQUELLEN

Die Yogapraxis kann helfen, sich mit der eigenen inneren Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu verbinden. Das Verweilen in einzelnen Körperhaltungen und fließende Bewegungsabläufe reinigen, entspannen und vitalisieren Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden in harmonischer Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus ausgeführt und führen zu einem Zustand innerer Ruhe und Zentriertheit. **ca. 18 Std.**

Leitung: Helga Konietzko **Teilnehmer:** 4 - 12

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 deutlich und können sich lösen; freies Atmen wird möglich. So finden Sie zu mehr Ruhe, Freude und Lebendigkeit im Alltag! **ca. 20 Std.**

Leitung: Mechthild Morgenthal **Teilnehmer:** 4 -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 **Teilnehmer:** 4 - 16

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 **Teilnehmer:** 4 - 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 **Teilnehmer:** 4 - 14

QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die Übungen des Qi Gongs wirken auf körperlicher Ebene und sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit und Entspannungsübungen im Liegen und Stehen unterstützen Sie die Mobilität des Beckens. Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren und lösen innere Blockaden auf. **ca. 18 Std.**

Leitung: Rüdiger Breustedt **Teilnehmer:** 4 - 15

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-, Meditations- und Yogaübungen helfen, auf andere Gedanken zu kommen und das Bewusstsein zu verändern. Erfahren Sie, welche Gedanken, Erkenntnisse, Anschauungen und Konzepte dazu beitragen, das Leben zu erleichtern. **ca. 24 Std.**

Leistung: Angela Selke **Teilnehmer:** 4-16

QI GONG EINSTEIGER

Die Gesundheitsübungen des Qi Gong trainieren mit ruhigen, fließenden Bewegungen den Körper und können – regelmäßig ausgeführt – energetischen Blockaden und Verspannungen auf physischer und psychischer Ebene entgegenwirken. Das Training wird abgerundet durch spezielle Körper- und Lockerungsübungen. **ca. 18 Std.**

Leitung: Rüdiger Breustedt **Teilnehmer:** 4 - 15

KRAFT SCHÖPFEN DURCH ACHTSAMKEIT

Erleben Sie stressige Zeiten oder kraftraubende Situationen? Lernen Sie achtsame Wege, mit den alltäglichen Herausforderungen besser umzugehen. Wir praktizieren Entspannungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen. Abgerundet durch Hatha-Yoga- sowie Reflexionsübungen als Impulse zur besseren Stressbewältigung. **ca. 20 Std.**

Leitung: Claudia Andrea Uhl **Teilnehmer:** 4 - 14

ENTSPANNUNG PUR!

Kommen Sie mit auf die Reise – zu sich selbst. Sie probieren verschiedenste Entspannungsverfahren und Methoden zur Stressbewältigung und finden heraus, welche Technik für Sie die Richtige ist. Wir praktizieren verschiedene Übungen wie Atemoder Achtsamkeitsübungen, Klangmeditation und Körperreisen. Genießen Sie einen entspannten Urlaub, und kommen ein Stückchen mehr bei sich selbst an. **ca. 20 Std.**

Leitung: Claudia Andrea Uhl **Teilnehmer:** 4 - 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:** Ulrike Noll **Teilnehmer:** min. 4 - 15

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Achtsamkeit hilft, 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 und Gehen, sowie sanftes Yoga werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Wissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. **ca. 20 Std.**

Leitung: Ingrid Hartings **Teilnehmer:** 4 - 14

EINE REISE ZU MEINEN QUELLEN VON RESILIENZ

Resilienz ist eine Kernkompetenz für die gesunde Bewältigung von Herausforderungen des Lebens. Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen, Ressourcen und Schutzfaktoren im Umgang mit den Berg- und Talfahrten des Lebens. **ca. 22 Std. Leitung:** Julitta Rössler
Teilnehmer: 4 - 12

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 der Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt. **ca. 27 Std.**
Leitung: Clemens Richter **Teilnehmer:** 4 - 12

SILVESTER MAL ANDERS FEIERN

Sie möchten das Jahresende einmal anders erleben? Eher ausgleichend und mit meditativen Klängen verwoben, die Ihnen Kraft für das neue Jahr schenken? Lernen Sie neben einfachen Meditationstechniken die „Himalaya-Meditation“ kennen, die uns mit der eigenen Seele wieder in Verbindung bringen möchte. **ca. 20 Std. Leitung:** Ulrike Noll **Teilnehmer:** 4 - 25

ACRYLMALEREI TRIFFT AUF MONOTYPIE

Die Monotypie ist ein faszinierendes, methodisch vielfältiges und einfach zugängliches Druckverfahren. Sie verbindet graphische und malerische Elemente miteinander und hält neben den planbaren Gestaltungsmöglichkeiten viele zufällige Überraschungen bereit. Das Motiv wird auf einer glatten Oberfläche wie Glas oder einer Acrylplatte in nasse Farbe gemalt oder gezeichnet. Formen und Texturen können durch den Einsatz von Naturmaterialien, Schablonen und Maskierungen erzeugt werden. Durch das Auflegen und Andrücken des Papiers in die noch feuchte Farbe entsteht ein Abdruck. Es können mehrere Lagen übereinander gelegt und zusätzlich mit Acrylfarben weiterbearbeitet werden. **ca. 30 Std. Leitung:** Martina Wempe
Teilnehmer: 4 - 14

TERMIN-UND KURSTABELLE

Termin / Kurse:

24.05. - 31.05.25 Tai Chi Chuan
07.06. - 16.06.25 Yoga Kraftquellen
21.06. - 28.06.25 Der erfahrbare Atem®
22.06. - 29.06.25 Vom Atem getragen
28.06. - 05.07.25 Theater, Tanz & Lebensfreude
05.07. - 12.07.25 Theater, Tanz & Lebensfreude
12.07. - 19.07.25 Yoga, Atem, Meditation: Achtsamkeit im Alltag
13.07. - 20.07.25 Qi Gong & Tiefenentspannung
19.07. - 26.07.25 Äußere Veränderung beginnt im Inneren
20.07. - 27.07.25 Qi Gong Einsteiger
26.07. - 02.08.25 Kraft schöpfen durch Achtsamkeit
27.07. - 03.08.25 Vom Atem getragen
02.08. - 09.08.25 Entspannung pur
09.08. - 16.08.25 Gesang & Meditation
10.08. - 17.08.25 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
16.08. - 23.08.25 Gesang & Meditation
17.08. - 24.08.25 Eine Reise zu meinen Quellen von Resilienz
23.08. - 30.08.25 Bogenschießen
30.08. - 06.09.25 Bogenschießen
06.09. - 13.09.25 Yoga Kraftquellen
27.12. - 03.01.25 Silvester mal anders feiern (1)
28.12. - 04.01.25 Acrylmalerei (1)

(1) inkl. Silvesterdinner

Anreise

Das Hotel befindet sich außerhalb des Ortes, daher empfiehlt sich die Anreise per Pkw. Kostenfreie Parkplätze befinden sich am Hotel. Die Bahnreise erfolgt bis Nordenham oder Rodenkirchen (Abholung am Bahnhof über das Hotel, ca. 40 € p.P./Fahrt). Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Nähere Hinweise erhalten Sie auch mit Ihren Reiseunterlagen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.05.2025	31.05.2025	✓	1.199 €
07.06.2025	14.06.2025	✓	1.249 €
21.06.2025	28.06.2025	✓	1.249 €
22.06.2025	29.06.2025	✓	1.249 €
28.06.2025	05.07.2025	✓	1.249 €
05.07.2025	12.07.2025	✓	1.249 €
12.07.2025	19.07.2025	✓	1.299 €
13.07.2025	20.07.2025	✓	1.299 €
Garantierte Durchführung!			
19.07.2025	26.07.2025	✓	1.299 €
20.07.2025	27.07.2025	✓	1.299 €
Garantierte Durchführung!			
26.07.2025	02.08.2025	✓	1.299 €
27.07.2025	03.08.2025	✓	1.249 €
02.08.2025	09.08.2025	✓	1.249 €
09.08.2025	16.08.2025	✓	1.249 €
10.08.2025	17.08.2025	✓	1.249 €
16.08.2025	23.08.2025	✓	1.199 €
17.08.2025	24.08.2025	✓	1.249 €
23.08.2025	30.08.2025	!	1.299 €
Garantierte Durchführung!			
30.08.2025	06.09.2025	✓	1.299 €
06.09.2025	13.09.2025	✓	1.249 €
27.12.2025	03.01.2026	✓	1.199 €
28.12.2025	04.01.2026	✓	1.249 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 7 Nächte wie beschrieben im Doppelzimmer (DZ) mit Dusche/WC im Hotel „Kunze-Hof
- > täglich Frühstück, 6x Mittagessen, 7x Abendessen
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung
- > SKR Reisen kompensiert die 0,3 t CO₂e-Emissionen dieser Reise über Klimaschutzprojekte von ClimatePartner.

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (150 €)
 - > Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (220 €)
 - > Bahnfahrkarte über SKR (0 €)
- Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Einzelheiten & Preise auf Anfrage.

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: 30

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 2025.

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