



EUROPA: DEUTSCHLAND

STERNBERGER SEENLANDSCHAFT: AKTIV & GESUND

- > URLAUBSIDEEN MIT SKR
- > Stressbewältigung durch Yoga
- > seelische Ausgewogenheit & Harmonisierung der Organe
- > Wohlbefinden, neue Kraft & Regeneration durch bewegte Entspannung
- > DAS BESONDERE VOR ORT
- > stilvolles neobarockes Schloss mit großzügiger Parkanlage inmitten des Naturparks Sternberger Seenlandschaft
- > Hasenwinkel als Ausgangspunkt für wunderschöne Ausflüge, z.B. in die bunte Altstadt von Wismar oder an den Schweriner See

Malerische Hügel, ausgedehnte Wälder und romantische Fluss- und Seenlandschaften prägen das Gebiet nordöstlich von Schwerin. Die Gemeinde Bibow liegt im äußersten Nordwesten der Sternberger Seenplatte und lädt mit dem namensgleichen Bibowsee und dem Neuhofer See zum Naturgenuss und Verweilen ein. Die quirlige Hansestadt Wismar liegt nur rund 20 Kilometer entfernt und bildet so den perfekten Ausgleich zwischen Natur und Stadt.



REISEDETAILS

IHR HOTEL „SCHLOSS HASENWINKEL“

bietet als denkmalgeschütztes, neobarockes Schloss einen unvergesslichen Aufenthalt in der Gemeinde Bibow. Neben dem weitläufigen historischen Schlosspark finden Sie Entspannung im bezaubernden Rosengarten mit seiner beeindruckenden, original restaurierten Wasserfontäne. Umgeben von Wäldern, Seen und dem längsten Fluss Mecklenburgs, der Warnow, bietet die Umgebung zahlreiche Möglichkeiten, um die Natur zu genießen und zur Ruhe zu kommen. Das Hotel ist modern und liebevoll eingerichtet und serviert Ihnen ein erstklassiges Frühstück. Ein weiteres Highlight bieten die eleganten, ebenerdig gelegenen Räumlichkeiten der drei Schlossrestaurants mit Außenterrasse. Lassen Sie sich hier zu jeder Jahreszeit von frischen und abwechslungsreichen Gerichten verwöhnen. Erholung finden Sie abends im hauseigenen Saunabereich mit Tauchbecken und Ruheraum zum Entspannen. Oder Sie verbringen den Abend gesellig aktiv auf der Doppelkegelbahn im Gästehaus. Die modernen, wohnlich eingerichteten Zimmer in historischem Ambiente verfügen mindestens über Dusche/WC, Föhn, TV und kostenloses WLAN.

Verpflegung: Im Preis enthalten ist ein tägliches Frühstücksbuffet im Hotel sowie fünf Abendessen in einem der Restaurants. Dort wird Ihnen ein 3-Gang-Menü oder ein 3-Gang-Buffer serviert (nach Wahl des Küchenchefs).

UMGEBUNG & FREIZEIT

Das Schloss Hasenwinkel liegt verkehrsgünstig in der Nähe der Autobahn. Zahlreiche sehenswerte Regionen und Städte sind von hier aus gut per Pkw erreichbar. In unmittelbarer Nähe und nur 15 Gehminuten entfernt liegt der Bibowsee, welcher die perfekte Möglichkeit bietet, um sich zu entspannen und die Ruhe zu genießen. In 1,5 Kilometer Entfernung vom Hotel gibt es eine Badestelle mit einem kleinen Steg, der zum Lesen eines Buches oder dem Schweifenlassen der Gedanken einlädt. Zu einem Ausflug locken die Städte Schwerin, Wismar oder Rostock. Die kleinste Landeshauptstadt Deutschlands, Schwerin, bezaubert beispielsweise durch ihre Altstadt, die lebendige Geschichte, schöne Gartenkunst sowie das „Petermännchen“. Rostock ist mit seinen über 200.000 Einwohnern die größte Stadt des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Geprägt durch die Lage am Meer, den Hafen und die Hanse mit ihrer Backsteingotik, gilt Rostock als die wichtigste Stadt im Bundesland. Auch die architektonischen und kulturellen Schätze der historischen Altstadt Wismars überzeugen und sind einen Besuch in der Hansestadt wert. In den vielen Galerien kommen die Freunde der Kunst auf ihre Kosten.

Programmhinweis

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

Programmänderungen vorbehalten!

YOGA & MEDITATION - ENERGIE UND INNERE BALANCE

Durch Yoga, Meditation und Achtsamkeit – neben Phantasie Reisen, Bodyscans und Atemübungen die drei Hauptbestandteile – begegnen wir dem Alltagsstress entspannter und leben mehr im Einklang mit uns. 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. Achtsamkeit bedeutet das Leben im Hier und Jetzt. Sie 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. 3, max. 11

YOGA FÜR HARMONIE

Erleben und entspannen Sie sich bei Sitzungen des körperbezogenen 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 der Gelenke sowie eine Harmonisierung der Organe und der Drüsen bis hin zur seelischen Ausgewogenheit. Außerdem erwerben Sie Kenntnisse über die Atemtechniken aus dem Pranayama – der Wissenschaft vom Atem. **ca. 20 Std.**

Leitung: Elke Fiedler

Teilnehmer: min. 3, max. 12

FELDENKRAIS & ATEM

Die Feldenkrais-Methode ist eine spezielle Form der Pädagogik, wobei sie den individuellen Entwicklungsprozess unterstützt. 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. Außerdem gewinnen Sie nicht nur an Leichtigkeit und Achtsamkeit, sondern finden auch zu mehr Klarheit und Wohlbefinden sowie einer Intensivierung des Lebensgefühls. **ca. 13 Std.**

Leitung: Katrin Springherr

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 11

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. 16 Std.**

Leitung: Peter Holthausen

Teilnehmer: min. 3, max. 12

BESONDERER TIPP

Die **Festspiele Mecklenburg-Vorpommern** locken jährlich von Juni bis September zahlreiche Klassikfans in die Region. Junge Nachwuchskünstler sowie große Stars der klassischen Musikszene präsentieren ihre musikalischen Künste in rund 80 Spielstätten wie Gutshäusern, Fabrikhallen, Scheunen, Schlössern und unter freiem Himmel. Weitere Informationen und die genauen Termine finden Sie unter www.festspiele-mv.de.

Anreise

Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Ventschow. Von dort gelangen Sie mit dem Taxi zum Schloss. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Vor Ort befinden sich kostenlose Parkmöglichkeiten. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Termin- und Kurstabelle

01.03.–06.03.20 Yoga & Meditation
10.05.–15.05.20 Bewegte Entspannung
05.07.–10.07.20 Yoga für Harmonie
09.08.–14.08.20 Feldenkrais & Atem
20.09.–25.09.20 Bewegte Entspannung
18.10.–23.10.20 Feldenkrais & Atem

LEISTUNGEN

- > kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- > 5 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Dusche/WC im Haupt- oder Gästehaus des Hotels „Schloss Hasenwinkel“
- > Mahlzeiten lt. Programm
- > Kursprogramm wie beschrieben
- > Betreuung durch die Kursleitung
- > eine kostenfreie Saunanutzung pro Aufenthalt

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 3

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 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 2021.

WIR STELLEN VOR: Schweriner Schloss

Wandeln Sie auf den Spuren einer über 1.000 Jahre alten Geschichte. Das historische Schloss – einst Residenz der mecklenburgischen Herzöge und Großherzöge – weist eine Kombination von Stilelementen aus dem Mittelalter, der Renaissance, dem Barock und sogar der Antike auf. Überzeugen Sie sich selbst vom märchenhaften Aussehen des Schlosses!

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