



5-8 TAGE STANDORTREISE

## WATTENMEER / NORDSEE

SEMINARURLAUB

ab **949 €** (inkl. Kurs)

753 Kundenbewertungen: ★★★★★ **4,7/5**

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 Alltagsstrubel 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
- ✓ 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. Der alte Baumbestand des Parks geht fließend in die weite Wiesenlandschaft der Küste über. Die gemütliche Hotelbar, der große Wintergarten sowie herrliche Terrassen und Sitzgelegenheiten an den Teichen laden zum Verweilen ein. In freundlicher Atmosphäre wohnen Sie in gemütlichen Einzel- oder Doppelzimmern (Nichtraucherzimmer) mit Dusche/WC, Föhn, Schreibtisch, Telefon, kostenlosem WLAN-Zugang und TV.

**Verpflegung:** Freuen Sie sich auf die sehr gute Küche mit vollwertiger Kost. 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 eine kalte oder warme Brotzeit serviert.

### UMGEBUNG & FREIZEIT

Nutzen Sie die Sauna des Hauses (1 Besuch inkl., jeder weitere 10 €, mind. 4 Teilnehmer). Lassen Sie sich mit Massagen (gegen Gebühr) verwöhnen. Auf Wanderungen (auch im Watt!) oder Radtouren können Sie die Schönheiten der Region entdecken. Fahren Sie mit einem Dampfer zu den 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 unwillkürliche Wirkungen auf den körperlichen und mentalen Bereich. Buddhistische Zen-Mönche nutzen diese Wirkungen seit alters her auf ihrem Wege der Erkenntnis. Auf der Grundlage der europäischen Mystik erhalten Sie einen vertrauten Zugang zum meditativen Bogenschießen. Dazu wird jener Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt, der im hohen Mittelalter in Westeuropa gewachsen ist. **Intensivkurs**  
**Leitung:** Clemens Richter  
**Teilnehmer:** min. 4, max. 12

#### ✓ THEATER, TANZ & LEBENSFREUDE

In lockerer Atmosphäre wird mithilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen ein Einstieg in improvisierte Ausdrucksformen geschaffen. In diesen Tagen erlernen Sie Techniken aus der Improvisation, aus Tanz und Theater. Durch den kreativen und interaktiven Austausch aus dem Stehgreif heraus entstehen einfache Schrittfolgen sowie spannende kleine Szenen. **ca. 15 Std.**  
**Leitung:** Ulrike Baartz  
**Teilnehmer:** min. 4, max. 10



#### ✓ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Achtsamkeit hilft uns, 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, Gehen und sanftes Yoga werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. Der Kurs vom 20.-28.08.2022 ist eine Vertiefung für Gäste mit Erfahrung in MBSR. **ca. 20 Std.**

**Leitung:** Ingrid Hartings

**Teilnehmer:** min. 3, max. 14

#### ✓ 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. Übungen in der Natur helfen Ihnen, Ihre eigene Natur zu erkennen. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Angela Selke

**Teilnehmer:** min. 4, max. 14

## ✓ YOGA, ATEM, MEDITATION – INNERES POTENTIAL AKTIVIEREN (INTENSIV-KURS)

Altindische, heilsame und therapeutisch sanft angeleitete Yogaübungen und Meditationen, Heilatam und Yoga Nidra unterstützen unsere Selbstheilungskräfte und inneren Prozesse. Diese sind nach neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtet und gut in den Alltag integrierbar. Übungen in der Natur helfen Ihnen, Ihre eigene Natur zu erkennen. In dieser Woche erfahren Sie tiefe Regenerationen sowie die Harmonisierung von Körper-Seele-Geist und Bewusstsein. Ihre Schöpferkraft und Freuden werden geweckt. **ca. 24 Std.**

**Leitung:** Angela Selke

**Teilnehmer:** min. 4, max. 14

## ✓ YOGA FÜR MEHR ENERGIE

Die Akkus sind leer. Sie fühlen sich müde und ausgepowert. Sie können sich zu nichts mehr aufraffen und wenn Sie es doch tun, sind Sie nicht bei der Sache und lustlos? Jeder Mensch ist Teil einer vitalen Energie, Prana oder Lebensenergie. In dieser Woche geht es darum, diese zu erwecken und zu stärken. Füllen Sie Ihre Batterien gezielt mit den dynamischen Übungen auf Matte und Stuhl und Meditationen aus dem ganzheitlichen System des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhanjan. Atemübungen und Phasen tiefer Entspannung helfen, mit neuem Schwung und Lebensfreude nach Hause zu fahren. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Dagmar Völpel

**Teilnehmer:** min. 4, max. 12

## ✓ RESILIENZ – DIE STRATEGIE DER STEHAUFMENSCHEN

Resilienz – plötzlich ist der Begriff in aller Munde. Was aber eigentlich versteht man hierunter? Ist Resilienz angeboren oder erlernbar? Kann das jeder? Wie unterstützt uns Resilienz beim Er- und Durchleben einer Krise? Lernen Sie das Resilienzmodell von Monika Gruhlkenn. Die drei Grundhaltungen und vier Verhaltensstrategien, die die persönliche Resilienz stärken, werden in Impulsreferaten vorgestellt und in Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga erlebbar gemacht. Coaching-Impulse und Fragen zur Selbstreflexion führen zu einem neuen Resilienz-bewusstsein. **ca. 17 Std.**

**Leitung:** Dagmar Völpel

**Teilnehmer:** min. 4, max. 16

## ✓ WERDEN, WER ICH BIN

Biografische Erfahrungen prägen uns und sind die Grundlage für unseren unbewussten Lebensplan. Darin ist unser Bild von uns selbst, von anderen Menschen und von der Welt verankert. Es basiert auf in der Kindheit gemachten Erfahrungen. Sie bestimmen auch heute noch unser Denken, Fühlen und Handeln. Auch dann, wenn sie uns nicht mehr guttun. Erst wenn wir uns dieses aus der Vergangenheit gespeiste innere Drehbuch des Lebens bewusst machen und verstehen, können wir loslassen und frei davon unser Leben in der Gegenwart gestalten. Dann können wir werden, wer wir im Kern unseres Wesens sind. **ca. 20 Std.**

**Leitung:** Julitta Rössler

**Teilnehmer:** min. 8, 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! **20 Std.**

**Leitung:** Mechthild Morgenthal

**Teilnehmer:** min. 4, max. 12

## ✓ QI GONG & TIEFENENTSPANNUNG

Die energetischen und meditativen Übungen des Qi Gongs wirken nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern sprechen gleichzeitig Seele und Geist an. Durch die meditative Arbeit mit der Kraft des Qi (Lebensenergie) und den imaginativen Entspannungsübungen im Liegen und Stehen unterstützen Sie die Mobilität des Beckenbereichs. Geführte Mentalreisen bringen Sie an Ihre Kraft- und Energiezentren. Innere Blockaden können erkannt und aufgelöst werden. **ca. 18 Std.**

**Leitung:** Rüdiger Breustedt

**Teilnehmer:** min. 4, max. 15

## ✓ QI GONG

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

**Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 15

## ✓ 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

**Teilnehmer:** min. 4, max. 15

## ✓ DIE FESTTAGE MAL ANDERS FEIERN...

Sie haben den Wunsch, Weihnachten oder das Jahresende einmal anders zu erleben und nach Herzenslust die Lieder singen, die einfach nur gut tun, besinnlich sind und Ihnen Schwung und 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. Freuen Sie sich auf ein bunt gestaltetes Fest! **20 Std.**

**Leitung:** Vita Ulrike Noll

**Teilnehmer:** min. 8, max. 30

## ✓ FIT & ENTSPANNT INS NEUE JAHR

Kennen Sie das auch? Ein Jahr geht zu Ende und mit ihm auch die Energie, noch etwas Neues anzufangen? Gleichzeitig steht ein neues Jahr vor der Tür, das gestaltet und gelebt werden will. Nutzen Sie diese Woche, um das Jahr zu einem guten Ende zu führen und Kraft und Zuversicht für das neue Jahr zu schöpfen. **20 Std.**

**Leitung:** Dagmar Völpel

**Teilnehmer:** min. 4, max. 16

## UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- ✓ 4 oder 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
- ✓ 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 Bahnreise erfolgt bis Nordenham oder Rodenkirchen (Abholung am jeweiligen Bahnhof über das Hotel buchbar, ca. 30 € pro Person/Fahrt). Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf S. 124. Nähere Hinweise mit Ihrer Buchungsbestätigung.

## TERMINE & PREISE

Termin	Kurs	Preis €	EZ/DA €
19.12.–26.12.21	Der erfahrbare Atem	979	+145/215
20.12.–27.12.21	Die Festtage mal anders feiern...	959	+145/215
20.12.–27.12.21	Theater, Tanz & Lebensfreude <sup>1</sup>	599	+85/215
27.12.–03.01.22	Die Festtage mal anders feiern...	959	+145/215
28.12.–04.01.22	Fit & entspannt ins neue Jahr	949	+145/215
02.07.–09.07.22	Yoga für mehr Energie	989	+150/220
09.07.–16.07.22	Qigong & Tiefenentspannung	999	+150/220
10.07.–17.07.22	Yoga, Atem, Meditation Grundkurs	999	+150/220
16.07.–23.07.22	Qigong & Tiefenentspannung	999	+150/220
17.07.–24.07.22	Yoga, Atem, Meditation Intensivkurs	1.069	+150/220
23.07.–30.07.22	Qi Gong	999	+150/220
24.07.–31.07.22	Werden, wer ich bin	999	+150/220
30.07.–06.08.22	Resilienz – die Strategie der Stehaufmenschchen	989	+150/220
06.08.–13.08.22	Werden, wer ich bin	999	+150/220
13.08.–20.08.22	Achtsamkeit (MBSR) Grundkurs	979	+150/220
14.08.–21.08.22	Gesang & Meditation	979	+150/220
20.08.–27.08.22	Achtsamkeit (MBSR) Vertiefungskurs	979	+150/220
21.08.–28.08.22	Gesang & Meditation	979	+150/220
27.08.–03.09.22	Bogenschießen	1.059	+150/220
19.12.–26.12.22	Der erfahrbare Atem	989	+150/220
20.12.–27.12.22	Die Festtage mal anders feiern...	979	+150/220
21.12.–28.12.22	Theater, Tanz & Lebensfreude	979	+150/220
26.12.–02.01.23	Yoga, Atem, Meditation Intensivkurs	1.069	+150/220
27.12.–03.01.23	Die Festtage mal anders feiern...	979	+150/220
28.12.–04.01.23	Fit & entspannt ins neue Jahr	989	+150/220

<sup>1</sup> 5 Tage

**97%**

unserer Kunden empfehlen diese Reise weiter.

**Reisekürzel:** DEANOR

ANF	LEIST	UNTERBR	VON	BIS
H	DEANOR	DZ/DA/EZ X	Termin	4/7 (Nächte)