

Atempause in der friesischen Karibik

eine Woche bewusst atmen im Heilklima auf Föhr vom 18. bis 24. April 2021

DETAILLIERTE INFORMATIONEN

KURS-PROGRAMM ***DIE KRAFT DES ATEMS***

15 Kursstunden atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit
2 Stunden Zusatzangebot am Morgen: 18 Bewegungen des Taiji Qigong

Sonntag, 18. April

14.00 - 17.00 h Einchecken (bei späterer Ankunft, bitte Info vorab)

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 21.00 h **Atemkurs** - *Ankommen* -

Montag, 19. April / Dienstag, 20. April / Donnerstag, 22. April

07.15 - 07.45 h 18 Bewegungen des Taiji Qigong (kostenloses Zusatzangebot)

08.00 - 09.00 h Frühstück

09.00 - 12.00 h **Atemkurs**

12.00 - 13.00 h Mittagessen - ab 13.30h Kaffee/Tee und Kuchen

kursfreier Nachmittag

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 20.30 h **Atemkurs**

Mittwoch, 21. April

Ausflugtag - kann bei schlechtem Wetter auch auf einen anderen Tag verlegt werden

Freitag, 23. April

07.15 - 07.45 h 18 Bewegungen des Taiji Qigong (kostenloses Zusatzangebot)

08.00 - 09.00 h Frühstück

10.00 - 11.30 h **Atemkurs** - *Abschied nehmen* -

12.00 - 13.00 h Mittagessen - ab 13.30h Kaffee/Tee und Kuchen

kursfreier Nachmittag und Abend

18.00 - 19.00 h Abendessen

Samstag, 24. April

08.00 - 09.00 h Frühstück und Abreise

Die Teilnahme an den Kursen ist nicht verpflichtend. Ein Anschluss an das Thema des Folgekurses ist ohne Weiteres möglich.

Sollte eine Mahlzeit ausgelassen werden, so bittet das Landschulheim vorab um Information.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Das Ernst-Schlee-Schullandheim liegt am Ortsrand des bezaubernden Friesendorfs Nieblum und ist nur ungefähr 800 Meter vom Strand entfernt.

Die Adresse lautet:
Ernst-Schlee-Schullandheim
Bi de Süd 2
25938 Nieblum/Föhr

Wir sind allein im Haus Passat in einfachen Zimmern einquartiert. Dort haben wir einen eigenen Raum zum Atmen und einen gemütlichen Aufenthaltsraum mit Bar zur Verfügung.

Von der Küche werden wir rundum liebevoll gepflegt - auf Wunsch mit Sonderkost (Unverträglichkeiten, Allergien, vegetarisch u.ä.). Bei Bedarf kann ein Lunchpaket für unterwegs statt dem Mittagessen bestellt werden.

Frühstück	8:00 Uhr	
Mittagessen	12:00 Uhr	
Kaffee	13:30 Uhr	(wird nach dem Mittag bereitgestellt)
Abendessen	18:00 Uhr	

An einem Abend haben wir die Möglichkeit draußen an einer überdachten Feuerstelle unser Abendessen zu grillen.

Nähere Informationen finden Sie unter: www.schullandheim-foehr.de

Familien oder andere Angehörige können Sie gern begleiten, auch wenn Sie allein an dem Atemkurs teilnehmen. Es stehen ausreichend Betten zur Verfügung!

FREIZEITANGEBOT

Das Landschulheim selbst ist gut geeignet für Familien mit Kindern. Auf dem Gelände gibt es Schaukeln, Schafe und Ziegen, einen Fußball-, Volley- und Basketballplatz, Tischtennisplatten und Kicker. Es erfolgt keine Betreuung durch das Schullandheim.

Die Nordseeküste ist in 20 Minuten zu Fuß und in 5 Minuten mit dem Fahrrad zu erreichen.

Föhr ist eine „Fahrradinsel“. Es bietet sich daher an, ein Fahrrad mitzubringen oder eins zu leihen. Es gibt etliche Fahrradverleihe, die auch E-Bikes (sehr vorteilhaft bei windigem Wetter) im Angebot haben, zum Beispiel: www.nordseewind.com oder www.welluuper.de

Es gibt etliche naturkundliche Museen und Ausstellungsorte auf Föhr. Besonders zu empfehlen ist das Museum Kunst der Westküste (MKdW) in Alkersum www.mkdw.de.

Das Weltnaturerbe „Nationalpark Wattenmeer“ kann zu Fuß per geführter Wattwanderung erkundet werden. Es ist sogar möglich an einem Tag bis nach Amrum durchs Watt zu gehen. www.foehr.de/wattwanderungen

Die Wyker Dampfschiffs-Reederei W.D.R. bietet Inselrundfahrten und Ausflüge zum Beispiel zu Nachbarinseln und -halligen an. Unter www.fahre.de können Sie ebenfalls etliche Bus- und Fährlinienfahrpläne einsehen oder herunterladen.

KONDITIONEN

Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen:

Kurs-Gebühr – pro Person für obenstehendes Kurs-Programm –

15 Kursstunden atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit (inkl. Zusatzangebot)

- 250,00 € **bei Buchung bis zum 15.10.20 (Frühbucherrabatt 50,00 €)**
- 300,00 € bei Buchung ab dem 16.10.20

Es können maximal 12 erwachsene Personen an dem Atemkurs teilnehmen.
Der Kurs ist für Kinder nicht geeignet.

Unterkunft mit Vollpension im Haus Passat – pro Person für 6 Nächte –

in einfachen Zimmern mit teilweise mehreren Betten, die auch einzeln belegt werden können. Die Preise beinhalten Übernachtungen, Bettwäsche, Endreinigung und Vollpension.

Die Zimmer sind besenrein zu hinterlassen.

Handtücher sind nicht im Verleih erhältlich und müssen mitgebracht werden.

Zimmer-Einzelbelegung

- 360,00 € bis 420,00 €

Preisunterschiede ergeben sich durch alleinige oder gemeinschaftliche Badnutzung

Zimmer-Doppelbelegung

- 300,00 € bis 330,00 €

Preisunterschiede ergeben sich durch alleinige oder gemeinschaftliche Badnutzung

Zimmer-Mehrfachbelegung z.B. Familien im 4- bis 8-Bett-Zimmer mit eigenem Bad

- Preis auf Anfrage

Mitreisende, die nicht am Atemkurs teilnehmen:

- Erwachsene zahlen das gleiche wie oben beschrieben ohne die Kursgebühr
- Für Kinder von 7-10 Jahren zahlen Sie 50% wie oben beschrieben ohne die Kursgebühr
- Für Kinder unter 6 Jahren ist die Mitreise kostenlos

GESAMTBETRAG - Kostenbeispiele - für 1 Person, die am Atemkurs teilnimmt, exklusive Anfahrt und Kurtaxe:

- 550,00 € günstigster Preis (für Familien im Mehrbettzimmer wird es ggf. günstiger)
- 720,00 € höchster Preis

Kurtaxe – pro Person für 6 Nächte –

erhebt die Gemeinde Nieblum

- 15,60 € (Stand 07/2020 - 2,60 €/Übernachtung)

Einzelne Leistungen, wie zum Beispiel Übernachtung, Verpflegung oder Teil-Atemkurse, die nicht in Anspruch genommen werden, können nicht erstattet werden.

BELEGUNG / ABRECHUNG / HAFTUNG

Aufgrund der Gruppen-Konditionen und der Erfüllung etwaiger Zimmerwünsche erfolgt die Belegung und Abrechnung insgesamt über Heike Harder.

Sie nehmen selbstverantwortlich an den Kursen teil und verpflichten sich, Heike Harder alle Krankheiten, Verletzungen oder dergleichen vor dem Kurs mitzuteilen. Im Falle von Schäden, welche Sie sich zum Beispiel aus Unfällen, Verletzungen oder Krankheiten bei Nutzung der Leistungen zuziehen, übernimmt Heike Harder keinerlei Haftung.

Heike Harder behält sich vor, bei eigener Erkrankung eine Ersatz-Kursleiterin bzw. einen Ersatz-Kursleiter zu beauftragen.

Zur Durchführung der Atem-Reise ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wenn diese nicht erreicht wird, kann die Reise nicht stattfinden.

Haftungsbedingungen des Landschulheims, die für alle Teilnehmer und Mitreisenden verpflichtend sind:

"Festgestellte Mängel und Schäden sind dem Personal des Schullandheims unverzüglich mitzuteilen. Die Gruppe haftet für entstandene oder verursachte Schäden gesamt-schuldnerisch. Die Kosten werden nach den ortsüblichen Handwerkerpreisen ermittelt. Der Nutzer verpflichtet sich, die Sicherheits- und Brandschutzbestimmungen einzuhalten. In allen Häusern gilt Rauchverbot.

Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigungen von Gegenständen des Nutzers haftet das Ernst-Schlee-Schullandheim am Gymnasium Othmarschen e.V. nicht."

ANREISE

Die Anreise ist nicht in den oben genannten Kosten enthalten und muss in Eigenverantwortung organisiert werden.

Mit der **Bahn** fährt man ca. 3 Stunden vom Hamburger Hauptbahnhof bis Dagebüll Mole. Von dort gelangt man direkt auf die Fähre von Dagebüll nach Wyk auf Föhr. Vom Hafen in Wyk fährt ein Bus bis Nieblum-Tankstelle bis fast vor die Tür. Ich empfehle die Reise komplett bei der DB direkt vom Ausgangsort bis Nieblum-Tankstelle zu buchen, dann sind alle Tickets inkludiert.

Mit dem **Auto** fahren Sie ca. 2,5 Stunden vom Hamburger Hauptbahnhof bis Dagebüll Mole. Das Fährticket sollte unbegingt rechtzeitig gebucht werden! Parkplätze sind auf dem Gelände und in der Strasse des Landschulheims vorhanden.

Wer das Auto auf dem Festland lassen möchte, kann hier parken: www.inselparkplatz.de und zu Fuß mit der Fähre übersetzen.

Sie können **Fahrpläne** (Fähren und Inselbusse) hier einsehen und die Fähre direkt buchen: www.faehre.de

ANMELDUNG

Ihre Anmeldung senden Sie bitte **bis spätestens zum 15.02.2021**

per E-Mail an harder@atempause-in-hamburg.de

oder schriftlich an Heike Harder

Atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit

Lindenallee 34

20259 Hamburg

Zur bestmöglichen Koordination bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.

Bitte bedenken Sie, daß bei Anreise mit dem Auto direkt auf die Insel, die Fähre sehr rechtzeitig gebucht werden sollte.

ZAHLUNG / STORNIERUNG

Die Rechnungsstellung erfolgt bei verbindlicher Anmeldung rechtzeitig vorab.

Der Gesamtbetrag wird einen Monat vor Anreise fällig (18.03.21).

Eine Stornierung ist bis zum 17.03.21 kostenlos möglich.

Bei einer Stornierung vom 18.03. bis 02.04.21 werden 50% des Rechnungsbetrages fällig.

Bei einer Stornierung nach dem 02.04.21 werden 100% des Rechnungsbetrages fällig.

Ersatzpersonen können generell benannt werden.

Es empfiehlt sich gegebenenfalls eine Reiserücktrittversicherung für die Reise abzuschließen.

Gern beantworte ich Ihre Fragen und helfe Ihnen bei der Reiseplanung.

E-Mail: harder@atempause-in-hamburg.de

Telefon: 0163 / 477 90 94

Internet: www.atempause-in-hamburg.de

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Herzliche Grüße

