

Atempause an der Nordseeküste - 29. Juli bis 1. August 2021

Ein verlängertes Wochenende bewusst atmen im Heilklima von St. Peter Böhl

Detaillierte Informationen

KURS-PROGRAMM

12 Stunden Atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit in der Gruppe
1,5 Stunden kostenloses Zusatzangebot: Atemmeditation am Morgen

Donnerstag, 29. Juli

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

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 21.00 h **Atemkurs**

Freitag, 30. Juli

7.30 - 8.00 h **Atemmeditation** (kostenloses Zusatzangebot)

8.00 - 9.30 h Frühstück

10.00 - 12.00 h **Atemkurs**

12.00 - 14.00 h Mittagessen

16.00 - 18.00 h **Atemkurs**

18.00 - 19.00 h Abendessen

Samstag, 31. Juli

7.30 - 8.00 h **Atemmeditation** (kostenloses Zusatzangebot)

8.00 - 9.30 h Frühstück

10.00 - 12.00 h **Atemkurs**

12.00 - 14.00 h Mittagessen

16.00 - 18.00 h **Atemkurs**

18.00 - 19.00 h Abendessen

Sonntag, 1. August

7.30 - 8.00 h **Atemmeditation** (kostenloses Zusatzangebot)

8.00 - 9.30 h Frühstück
bis 10.00h Auschecken

10.00 - 12.30 h **Atemkurs**

12.30 - 14.00 h Mittagessen

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

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Die Apartments und der Seminarraum sind Teil des campushus in St. Peter-Ording (Ortsteil Böhl), zu dem auch das renommierte Nordsee-Internat gehört. Die Gebäude, die mitten im Grünen liegen, sind nur 200 Meter vom Deich und vom Böhler Leuchtturm entfernt. Hier beginnen die Salzwiesen, der Strand mit den berühmten Pfahlbauten und der Nationalpark Wattenmeer mit seinem faszinierenden Gezeitenwechsel und seinem reichen Tierleben.

In der Mensa wird ein reichhaltiges Frühstück sowie warmes Mittagessen und ein kaltes Abendbrot jeweils als Buffet angerichtet.

Bei Bedarf erhalten Sie ein Lunchpaket für unterwegs.

Die Speisen werden stets frisch und schonend zubereitet, mit Nahrungsmitteln direkt aus der Region. Jeden Tag stehen eine vegetarische Mahlzeit und mindestens ein bis zwei Gerichte mit Fleisch oder Fisch zur Auswahl. Ein Salatbuffet und Desserts runden das Angebot ab. Zu allen Mahlzeiten erhalten Sie kostenlose Kaltgetränke.

Mensa Öffnungszeiten

Frühstück	8:00 bis 9:30 Uhr
Mittagessen	12:00 bis 14:00 Uhr
Abendessen	18:00 bis 19:00 Uhr

Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.campushus.de>

KONDITIONEN

Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen:

Unterkunft in 1- bis 2-Zimmer-Apartements im Strandhaus inklusive Handtüchern, Bettwäsche, Endreinigung und Vollpension – Preise pro Person für 3 Nächte und 3 Tage –

Zimmer-Einzelbelegung

- 230,00 € bis 291,50 €

Preisunterschiede ergeben sich durch alleinige oder gemeinschaftliche Badnutzung im jeweiligen Appartement

Zimmer-Doppelbelegung

- 166,75 € bis 197,50 €

Preisunterschiede ergeben sich durch alleinige oder gemeinschaftliche Badnutzung im jeweiligen Appartement und durch Doppel- oder Einzelbetten im jeweiligen Zimmer

Kurtaxe – pro Person für 3 Nächte –

erhebt die Gemeinde St. Peter-Ording

- 9,00 € (voraussichtlich - Stand 05/2020)

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

12 Stunden Atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit in der Gruppe

- 200,00 €

Bei Nichtteilnahme eines Teilkurses kann der entsprechende Anteil nicht erstattet werden.

Kostenbeispiele - GESAMTBETRAG – pro Person für 3 Tage -

- 375,75 € günstigster Preis
- 500,50 € höchster Preis

Belegung/Abrechnung/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 zu beauftragen.

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

ANREISE

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

Mit dem **Auto** fahren Sie ca. 1 Stunde und 45 Minuten vom Hamburger Hauptbahnhof aus. Parkplätze sind auf dem Gelände vorhanden.

Wegbeschreibung:

- A23 - Ausfahrt Heide Rtg 203 Wesselburen -> Richtung Wesselburen/Eidersperrwerk
- nach dem Eidersperrwerk immer gerade aus
- NICHT die 1. Abfahrt St. Peter Böhl nehmen sondern in den Ort St. Peter Ording fahren
- Nach dem Ortsschild in dem Kreis die 3. Ausfahrt Richtung Böhl nehmen
- 4. Straße rechts: „Zum Karpfenteich“ -> Rezeption

Mit der **Bahn** fährt man ca. 3 Stunden vom Hamburger Hauptbahnhof bis *Bad St. Peter Süd*. Eine Fahrradmitnahme ist möglich und muß vorher angemeldet werden.

Der Fußweg vom Bahnhof beträgt ca. 20 Minuten. Bei vorheriger Anmeldung kann ich Sie gern vom Bahnhof abholen.

ANMELDUNG

Ihre Anmeldung senden Sie bitte **bis zum 01.06.2021**

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

oder schriftlich an Heike Harder
Atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit
Lindenallee 34
20259 Hamburg

ZAHLUNG / STORNIERUNG

Eine Stornierung ist bis zum 10.06.21 möglich.

Die Rechnungsstellung erfolgt bei verbindlicher Anmeldung vorab.

Der Gesamtbetrag wird 31 Tage vor Anreise fällig (28.06.21).

Bei Absage nach dem 10.06.21 kann der Gesamtbetrag nicht zurück erstattet werden. Ersatzpersonen können benannt werden.

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