

## **Atempause an der Nordseeküste - 13. bis 16. Juli 2023**

**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

14.30 - 17.00 h Einchecken (bei späterer Ankunft, bitte Info vorab)

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 21.00 h **Atemkurs**

##### Freitag

7.30 - 8.00 h Atemmeditation

8.00 - 9.30 h Frühstück

9.45 - 12.15 h **Atemkurs**

12.00 - 14.00 h Mittagessen

16.30 - 18.00 h **Atemkurs**

18.00 - 19.00 h Abendessen

##### Samstag

7.30 - 8.00 h Atemmeditation

8.00 - 9.30 h Frühstück

9.45 - 12.15 h **Atemkurs**

12.00 - 14.00 h Mittagessen

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 21.00 h Atemkurs

##### Sonntag

7.30 - 8.00 h Atemmeditation

8.00 - 9.30 h Frühstück  
bis 10.00h Auschecken

9.45 - 12.15 h **Atemkurs**

12.30 - 14.00 h Mittagessen

Die Uhrzeiten werden aktuellen Gegebenheiten eventuell angepasst.

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 (voraussichtlich)

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 2- bis 4-Bett-Zimmern - Einzelbelegungen möglich - inklusive Handtüchern, Bettwäsche, Endreinigung und Vollpension - Preise pro Person für 3 Nächte und 3 Tage -**

Zimmer-Einzelbelegung	Zimmer-Doppelbelegung
• 210,00 € bis 235,00 €	• 130,00 € bis 150,00 €

Preisunterschiede ergeben sich durch Dusche/WC im Zimmer oder Waschbecken im Zimmer und Dusche/WC auf dem Flur(gemeinschaftliche Nutzung mit einem weiteren Zimmer)

Zimmer-Mehrfachbelegung bis zu 4 Personen mit Waschbecken im Zimmer und Dusche/WC auf dem Flur(gemeinschaftliche Nutzung mit einem weiteren Zimmer)

- Preis auf Anfrage

**Kurtaxe – pro Person für 3 Nächte –**

erhebt die Gemeinde St. Peter-Ording

- 9,00 € (voraussichtlich - Stand 05/2020) ist in den o.g. Unterkunftspreisen enthalten

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

12 Kursstunden atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit, 1,5 Stunden Zusatzangebot

- 200,00 €

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

**Kostenbeispiele - GESAMTBETRAG – pro Person für 3 Tage -**

- 330,00 € günstigster Preis
- 435,00 € 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 31.05.2023**

per E-Mail an [harder@atempause-in-hamburg.de](mailto: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 10.06.23 möglich.

Die Rechnungsstellung erfolgt bei verbindlicher Anmeldung vorab.

Der Gesamtbetrag wird 31 Tage vor Anreise fällig (12.06.23).

Bei Absage nach dem 10.06.23 kann der Gesamtbetrag nicht zurück erstattet werden. Ersatzpersonen können benannt werden.

**Gern beantworte ich Ihre Fragen und unterstütze bei der Reiseplanung.**

E-Mail: [harder@atempause-in-hamburg.de](mailto:harder@atempause-in-hamburg.de)

Telefon: 0163 / 477 90 94

Internet: [www.atempause-in-hamburg.de](http://www.atempause-in-hamburg.de)