



Deine Auszeit am Meer

Anmeldeformular



Titel: Deine Auszeit am Meer
Bewegung | Klang | Natur

Datum/Zeit: vom 30.05. - 02.06.2024
Donnerstag ab 19:00 Uhr bis Samstag
21:30 Uhr, Sonntag komplett freie Zeit

Ort: Hotel Strandburg, Westdorf 139
Baltrum

Kursgebühr: Frühbucherpreis für 150,00 Euro (bei
Überweisungseingang bis 12.02.2024)
danach dann 180,00 Euro

Weiteres: zzgl. individueller Übernachtung im Hotel
Strandburg(inkl. reichhaltigem
Frühstücksbuffet), Reisekosten, Kurtaxe
von ca. 3,50 Euro/Tag

Name Vorname:

Straße und Hausnummer:

PLZ und Ort:

Mail & Telefonnummer:

Meine Anmeldung zur Veranstaltung „Deine Auszeit am Meer“ Bewegung | Klang | Natur ist verbindlich, die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.

Ort, Datum und Unterschrift:



Deine Auszeit am Meer

Infos

Vom 30.05. - 02.06.2024 auf der autofreien Insel Baltrum.

Die Auszeit findet im Hotel Strandburg, im Westdorf 139 statt.

Der Frühbucherpreis, bei Überweisungseingang bis zum 12.02.2024, beträgt 150,00 Euro. Danach dann 180,00 Euro.

Darin enthalten sind 10 Zeitstunden an Auszeitinhalt mit Bewegung, Entspannung, Wahrnehmungsübungen, Klang, Natur.

- Kosten für die Anreise, Unterkunft im Hotel Strandburg und Kurtaxe von ca 3,50 Euro/Tag sind nicht im Preis enthalten
- mögliche Fahrzeiten: Donnerstag: ab Neßmersiel 14:30 /an Baltrum ca: 15:00 Uhr
Sonntag : ab Baltrum 8:45 oder 17:15 /an Neßmersiel ca: 09:15
oder 17:45 Uhr
- alle Infos rund um die autofreie Insel: <https://www.baltrum.de/>
- für Infos zu den Fahrzeiten etc: <https://www.baltrum.de/baltrum-faehre/>
- bitte Mitbringen: bewegungsfreundliche, warme, wetterfeste Sachen, gerne im Zwiebelschalenprinzip, Sonnenschutz, Notizheft & Stift, eine Decke/großes Handtuch, welches auch für den Strand verwendet werden kann, generell alles das, was für eine gelungene Auszeit für dich wichtig ist, Yogamatten sind vor Ort - eine eigene Matte kann mitgebracht werden
- für alle Fitnesslevel geeignet, ohne Vorkenntnisse
- Anmeldeschluß: 21.04.2024, begrenzte Zimmeranzahl



Ablauf

Donnerstag:

19:00 - 21:00 Uhr Inselglück

Freitag:

10:00 - 13:00 Uhr Das Flüstern des Meeres

Samstag:

10:00 - 13:00 Uhr Im Wechsel der Gezeiten

19:30 - 21:30 Uhr Inselschatz

Gemeinsamer Abschluss

Sonntag:

zur freien Verfügung



Deine Auszeit am Meer

Beschreibung

Frische Nordseeluft, feiner Sandstrand, Wellenrauschen, wandern in den Dünen, den Natur- und Tiergeräuschen im Watt lauschen oder einfach die Seele baumeln lassen? Das sind beste Voraussetzungen für eine Auszeit mit Inhalt. Auf der kleinsten der ostfriesischen Inseln fällt Entschleunigung leicht. Das Inselleben richtet sich nach dem Rhythmus der Gezeiten.

Pferdegetrappel, der süße Duft der Inselrosen, Möwengeschrei, der Alltag hat Pause.

Inspiziert vom Rhythmus, Natur, Licht und Weite der Insel, habe ich mein Angebot aufgebaut. Am Bewegungskonzept Nia® orientiert, gibt es jeden Tag Bewegung, zu ganz unterschiedlicher Musik, Dynamik und Fokus. Sinnes- und Wahrnehmungsangebote, vertiefende Impulse, Klangentspannung mit Klangschalen, meditative Bewegungen, im Raum und in der Natur. Wie das Inselwetter ist mein Angebot ein Mix aus den verschiedensten Energien. Kraftvoll - dynamisch bis ruhig - gelassen.

Und natürlich ist auch ganz viel freie Zeit vorgesehen, um das schöne Baltrum zu erkunden.

Auf der Insel gibt es einen ganz kleinen Radverleih. Da die Insel wunderbar in wenigen Stunden zu erlaufen ist, wurde hier von einer Vielzahl an Radverleihen Abstand genommen. Wirklich Entschleunigung pur.

Bei der Ankunft steht ein Mitarbeiter vom Hotel Strandburg für den Gepäcktransport (ca. 5,00 Euro) bereit. Alternativ kann man auch mit den sogenannten "Wippen" sein Gepäck selber transportieren. Entfernung zum Hotel ca. 1,3 km.



Gastgeberin

Uta Altmann bewegt Menschen im Innen und Außen. Mit Angeboten rund um Bewegung, Klang(entspannung) und Natur. Auf sinnliche Art vermittelt sie Körpererfahrungen, die Impulse für Wahrnehmung, Veränderung und Neuausrichtung geben. Mit Bildungsurlauben, Auszeiten im Kloster und wöchentlichen Kursen gibt es vielfältige Sinneserfahrungen.



Deine Auszeit am Meer

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Eingang des unterschriebenen Anmeldeformulars.

Anmeldeschluss ist der 21.04.2024.

Die Kursgebühr ist bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen. Daten werden per Mail gesendet.

Bei Rücktritt bis 33 Tage vor Veranstaltungsbeginn kann der Kursbeitrag zurückerstattet werden. Bei späterem Rücktritt, unabhängig vom Grund ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten, wenn kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird. Bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Sollte die Veranstaltung vom Organisator abgesagt werden müssen, wird der gezahlte Teilnahmebeitrag zurückerstattet.

Sollte der Kurs ab 30 Tagen vor Beginn, bis zum Beginn selber aus unvorhersehbaren Gründen von mir abgesagt werden, wird die Teilnahmegebühr zurückerstattet. Die Kosten für Übernachtung & Verpflegung sind von der Teilnehmerin selbst zu übernehmen und werden von meiner Seite nicht erstattet. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.



Haftungsausschluss

Die Teilnahme findet auf eigenes Risiko statt. Der/die Teilnehmer/in stellt den Veranstaltungsleiter und Organisator von allen Haftungsansprüchen im gesetzlich zugelassenen Rahmen frei. Diese Veranstaltung ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Sollten Sie körperlich oder seelisch nicht voll belastbar sein, sich in einem eingeschränkten Gesundheitszustand befinden oder unter medikamentöser Behandlung stehen, klären Sie vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob Ihre Teilnahme an der Veranstaltung sinnvoll erscheint und informieren Sie den Veranstaltungsleiter zu Beginn der Veranstaltung darüber.