STERNBERGER SEENLANDSCHAFT: AKTIV & GESUND

Ort: Deutschland
Reisedauer: 6 Tage
Teilnehmerzahl: 3 - 16
Schwierigkeit: Mittel
Reiseart: Relax-, Slow-, Wellness- und Gesundheitsreisen, Gruppenreise

STERNBERGER SEENLANDSCHAFT Malerische Hügel, ausgedehnte Wälder und romatische Fluss- und Seenlandschaften prägen das Gebiet nordöstlich von Schwerin. Die Gemeinde Bibow liegt im äußersten Nordwesten der Sternberger Seenplatte und lädt mit dem namensgleichen Bibowsee und dem Neuhofer See zum Naturgenuss und Verweilen ein. Die quirlige Hansestadt Wismar liegt nur rund 20 Kilometer entfernt und bildet so den perfekten Ausgleich zwischen Natur und Stadt.

Inklusivleistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 5 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Dusche/WC im Haupt- oder Gästehaus des Hotels „Schloss Hasenwinkel“
- Halbpension wie beschrieben
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung
- eine kostenfreie Saunanutzung pro Aufenthalt

Zusatzleistungen

Einzelzimmerzuschlag	*65€*
Bahnfahrkarte über SKR möglich. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Preis auf Anfrage.	*auf Anfrage*

Reiseverlauf

1. Ihr Hotel „Schloss Hasenwinkel"

bietet als denkmalgeschütztes, neobarockes Schloss einen unvergesslichen Aufenthalt in der Gemeinde Bibow. Neben dem weitläufigen historischen Schlosspark finden Sie Entspannung im bezaubernden Rosengarten mit seiner beeindruckenden, original restaurierten Wasserfontäne. Umgeben von Wäldern, Seen und dem längsten Fluss Mecklenburgs, der Warnow, bietet die
Umgebung zahlreiche Möglichkeiten, um die Natur zu genießen und zur Ruhe zu kommen. Das Hotel ist modern und liebevoll eingerichtet und serviert Ihnen ein erstklassiges Frühstück. Ein weiteres Highlight bieten die eleganten, ebenerdig gelegenen Räumlichkeiten der drei Schlossrestaurants mit Außenterrasse. Lassen Sie sich hier zu jeder Jahreszeit von frischen und abwechslungsreichen Gerichten verwöhnen. Erholung finden Sie abends im hauseigenen Saunabereich mit Tauchbecken und Ruheraum zum Entspannen. Oder Sie verbringen den Abend gesellig aktiv auf der Doppelkegelbahn im Gästehaus. Die modernen, wohnlich eingerichteten Zimmer in historischem Ambiente verfügen mindestens über Dusche/WC, Fön, TV und kostenloses WLAN.
Verpflegung: Im Preis enthalten ist ein tägliches Frühstücksbuffet im Hotel sowie fünf Abendessen in einem der Restaurants. Dort wird Ihnen ein 3-Gang-Menü oder ein 3-Gang-Buffet serviert (nach Wahl des Küchenchefs).

2. Umgebung & Freizeit

Das Schloss Hasenwinkel liegt verkehrsgünstig in der Nähe der Autobahn. Zahlreiche sehenswerte Regionen und Städte sind von hier aus gut per Pkw erreichbar. In unmittelbarer Nähe und nur 15 Gehminuten entfernt liegt der Bibowsee, welcher die perfekte Möglichkeit bietet, um sich zu entspannen und die Ruhe zu

genießen. In 1,5 km Entfernung vom Hotel gibt es eine Badestelle mit einem kleinen Steg, der zum Lesen eines Buches oder dem Schweifenlassen der Gedanken einlädt. Zu einem Ausflug locken die Städte Schwerin, Wismar oder Rostock. Die kleinste Landeshauptstadt Deutschlands, Schwerin, bezaubert beispielsweise durch ihre Altstadt, die lebendige Geschichte, schöne Gartenkunst sowie das „Petermännchen“. Rostock ist mit 200.000 Einwohnern die größte Stadt des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Geprägt durch die Lage am Meer, den Hafen und die Hanse mit ihrer Backsteingotik, gilt Rostock als die wichtigste Stadt im Bundesland. Auch die architektonischen und kulturellen Schätze der historischen Altstadt Wismars überzeugen und sind einen Besuch in der Hansestadt wert. In den vielen Galerien kommen die Freunde der Kunst auf ihre Kosten.

3. Programmhinweis

Je nach Termin ist ein Kurs im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termin- & Kurstabelle.
Programmänderungen vorbehalten!

4. Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge

Uns selbst Aufmerksamkeit schenken, in der Stille wieder bei uns ankommen, den freundlichen und wohlwollenden Kontakt mit uns pflegen. Achtsamkeitsmeditationen nach Jon Kabat-Zinn im Sitzen, Liegen und in Bewegung fördern unsere innere Gelassenheit und Klarheit. Entspannungsübungen und geleitete Reflektionen unterstützen die Vertiefung emotionalen Wohlbefindens. Übungen in Stille und Austausch in der Gruppe ergänzen sich. Anregungen für die Integration in den Alltag werden gegeben. Der Kurs ist geeignet sowohl als Neueinstieg als auch zur Vertiefung für Menschen, die bereits Erfahrung im Achtsamkeitstraining haben. **16 Std.**
Leitung: Ingrid Hartings
Teilnehmer: min. 4, max. 14

5. Der Erfahrbare Atem Nach Prof. Ilse Middendorf

Durch die Methoden des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sobald das Zwerchfell locker wird, kommt Freude auf. Der Brustkorb öffnet sich, die Wirbelsäule richtet sich wie von selbst auf, die Verspannungen in Nacken und Schultern lassen nach und die Energie, die vorher durch unnötiges Festhalten gebunden war, wird frei.
Ruhe und neue Kraft enstehen. Klare, einfache Übungen, die leicht in den Altag zu integrieren sind, werden vermittelt. Meditationswege runden Ihre Erfahrungen ab. **ca. 15 Std.**
Leitung: Mechthild Morgenthal
Teilnehmerzahl: min. 3, max. 16

6. Feldenkrais & Atem

Die Feldenkrais-Methode ist eine spezielle Form der Pädagogik, wobei sie den individuellen Entwicklungsprozess untersützt. Durch Lektionen, die

	sich mit dem Atem beschäftigen, lernen Sie die regenerierenden Kräfte Ihres Körpers kennen und gelangen so zu einer verbesserten Aufrichtung von innen heraus. Dies führt zu mehr Beweglichkeit und einer effektiveren Bewegungskoordination. Außerdem gewinnen Sie nicht nur an Leichtigkeit und Achtsamkeit, sondern finden auch zu mehr Klarheit und Wohlbefinden sowie einer Intensivierung des Lebensgefühls. **ca. 15 Std.** **Leitung:** Katrin Springherr **Teilnehmerzahl:** min. 4, max. 11
7. Bewegte Entspannung – Entspannte Bewegung	Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bei sanftem Herz-Kreislauf-Training und gelenkschonenden Bewegungen bringt Wohlbefinden, neue Kraft und Harmonie. Walking, Nordic Walking und Wandern eignen sich für jeden, unabhängig davon, ob trainiert oder untrainiert. Qi Gong und Meridiandehnung gleichen den Körper und Geist auch auf energetischer Ebene aus. Entspannungs- und Meditationsübungen lassen den Geist zur Ruhe kommen und wirken stressreduzierend. Rückenwellness bietet Kräftigung, Stabilität und Balance. Dehnungsübungen machen den Körper geschmeidig. **ca. 20 Std.** **Leitung:** Peter Holthausen **Teilnehmer:** min. 4, max. 12
8. Besonderer Tipp	Die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern locken jährlich von Juni bis September zahlreiche Klassikfans in die Region. Junge Nachwuchskünstler sowie große Stars der klassischen Musikszene präsentieren ihre musikalischen Künste in rund 80 Spielstätten wie Gutshäusern, Fabrikhallen, Scheunen, Schlössern und unter freiem Himmel. Weitere Informationen und die genauen Termine finden Sie unter www.festspiele-mv.de
9. Anreise	Wir empfehlen die Anreise per Bahn zum Zielbahnhof Ventschow. Von dort gelangen Sie mit dem Taxi zum Schloss. Bahnfahrkarte über SKR möglich. Einzelheiten & Preise auf Anfrage. Vor Ort befinden sich kostenlose Parkmöglichkeiten. Nähere Hinweise erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
10. Termin- Und Kurstabelle	07.04.–12.04.19 Achtsamkeit 02.06.–07.06.19 Bewegte Entspannung 07.07.–12.07.19 Achtsamkeit 11.08.–16.08.19 Feldenkrais & Atem 22.09.–27.09.19 Bewegte Entspannung 20.10.–25.10.19 Feldenkrais & Atem

Termin	Preis
~~17.10.2021 – 22.10.2021~~ — Kontaktiere uns	899€

Leistungen

- kleine Gruppe & garantierte Durchführung lt. Kursausschreibung
- 5 Nächte im Doppelzimmer (DZ) mit Dusche/WC im Haupt- oder Gästehaus des Hotels „Schloss Hasenwinkel“
- Halbpension wie beschrieben
- Kursprogramm wie beschrieben
- Betreuung durch die Kursleitung
- eine kostenfreie Saunanutzung pro Aufenthalt

Keine Leistungen

- Keine Versicherungen im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Zusatzinfos

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- Stressbewältigung durch MBSR
- wertschätzender Umgang mit sich selbst & anderen mit Hilfe achtsamer Kommunikation
- Wohlbefinden, neue Kraft & Harmonie durch bewegte Entspannung
- DAS BESONDERE VOR ORT
- stilvolles neobarockes Schloss mit großzügiger Parkanlage inmitten des Naturparks Sternberger Seenlandschaft
- Hasenwinkel als Ausgangspunkt für wunderschöne Ausflüge, z.B. in die bunte Altstadt von Wismar oder an den Schweriner See

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

Facebook Twitter Youtube

Anfrage

Termin

Teilnehmer 1

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Zusatzleistungen

❏ Einzelzimmerzuschlag 65 €/Person

❏ Bahnfahrkarte über SKR möglich. Bitte bei Anmeldung mitbuchen. Preis auf Anfrage. 0 €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise Keine

❍ Ich möchte folgende Versicherungen buchen

- ❏ Rundlum Sorglos-Schutz
- ❏ Reiserücktritt-Versicherung
- ❏ Reisekranken-Versicherung

❍ Ich möchte nur Infos zu den Versicherungen

❍ Ich bin bereits ausreichend versichert

- ❏ Rail & Fly -   mit dem Zug zum Flug

Kontaktdaten

Anrede Herr

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

❏ Ich akzeptiere die Datenschutzerklärung der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere Datenschutzerklärung , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

❑ Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen

Reset Print