



## Feldenkrais-Urlaub und sportliches Wandern im Ostseebad Prerow

Leitung: Jeannette Motz & Kathrin Heinicke

über Pfingsten vom  
20.05. – 26.05.2018

Diese Urlaubswoche bietet Ihnen eine Kombination aus sportlichem Wandern an der Ostsee, ganzheitlicher Ernährung und viel Zeit und Raum für bewusstes Spüren und Experimentieren mit Ihrem Körper während der Feldenkrais Stunden.

In der Feldenkraisarbeit lernen Sie vor allem, Dinge leichter und einfacher zu machen. Sie knüpft an das organische Lernen der frühen Kindheit an und ist durch Neugierde, Ausprobieren und das Spiel mit der Schwerkraft geprägt. Dabei werden alltägliche Bewegungen in ungewohnten Varianten zu einfachen und ur-eigenen Bewegungsabläufen zusammengefügt. Sie entdecken eine Freude an Bewegung, die frei von Anstrengung ist.

Den Morgen beginnen wir mit humorvollen Bewegungen am Strand, genießen anschließend ein Frühstück vom vegan-vegetarischen Buffet und wandern 12 - 14 km durch die einzigartige Küstenlandschaft der Halbinsel Darß.

An den Nachmittagen können Einzelbehandlungen in der Feldenkrais-Methode gebucht und ein dynamisch-experimenteller Teil unserer Arbeit in der Gruppe erlebt werden. Am Abend erwartet uns ein frisch zubereitetes 3-Gänge Menü und 90 min Feldenkrais lassen den Tag mit einer angenehmen Wachheit für Körper und Geist ausklingen.

Das baubiologische Hotel Haus Linden liegt 300 m nah zum Ostseestrand und bietet mit seinen hellen Zimmern und einem eigenen Seminarraum ein ideales Ambiente für diese gesundheitsbewusste Urlaubswoche.

Jeannette Motz und Kathrin Heinicke sind ausgebildete Feldenkrais-Lehrerinnen und heißen Sie herzlich willkommen! Der Kurs findet traditionell in deutsch-französischer Sprache statt. Die Feldenkrais Stunden werden bei Bedarf ins Französische übersetzt.

### **Inklusiv-Leistungen**

6 Übernachtungen im baubiologischen Hotel Haus Linden  
6 Tage vegan-vegetarische Halbpension mit leichtem Lunchpaket für unterwegs  
Täglich 3 geführte Feldenkrais-Stunden - klassisch, spielerisch, experimentell  
4 geführte Wandertouren, davon 1 Radtour, 1 Tag zur freien Gestaltung  
Kostenfreie Nutzung der hauseigenen Sauna, der Wasser- und Teebar, sowie des Internets

### **Kosten**

#### **für Unterkunft und Verpflegung pro Person**

Einzelzimmer 620 Euro  
Doppelzimmer 585 Euro  
Frenchzimmer 555 Euro                    zzgl. Kursgebühr und Kurtaxe

# Anmeldeformular

## Anmeldung per Mail oder per Post an:

Kathrin Heinicke & Jeannette Motz  
Spreestr. 15  
D – 12555 Berlin  
info @urbild.de



## Feldenkrais-Urlaub und sportliches Wandern über Pfingsten vom 20 – 26. Mai. 2018

im Ostseebad Prerow – Halbinsel Darß

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

- Ich nehme ein Einzelzimmer
- Ich teile ein Zweibettzimmer mit: \_\_\_\_\_
- Ich nehme ein Zweibettzimmer als Einzelzimmer

Die Kursgebühr beträgt **350 Euro** pro Person zzgl. Unterkunft und Halbpension im Hotel Haus Linden entsprechend Ihres Zimmerwunsches.

Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt, ob 3-4 stündige Wanderungen und tägliche Bewegungs-Lektionen mit der Feldenkrais-Methode für Sie in Frage kommen. Die Kursleitung kann Sie weder vor noch während der Seminarzeit medizinisch beraten und Risiken abschätzen.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Die Teilnahmebedingungen sind mir bekannt und werden anerkannt.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Teilnahmebedingungen / AGB

## Anmeldung und Bestätigung

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung nehmen wir eine Buchung für den Kurs und für die Unterbringung vor. Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer erhält eine schriftliche Bestätigung per E-Mail bzw. per Post. Damit ist die Anmeldung verbindlich. Drei Wochen vor Kursbeginn versenden wir einen Leitfaden mit Hinweisen zur Kursvorbereitung und zur Anreise.

## Zahlungsweise

Die Zahlung der Kursgebühr ist bis drei Tage vor Kursbeginn an die Kursleiterin zu leisten. Eine Rechnung liegt dem Leitfaden bei, der vor Kursbeginn versandt wird. Die Unterkunft begleichen Sie vor Ort mit dem Hotel.

Die nachfolgenden Stornierungsbedingungen regeln das finanzielle Risiko zwischen uns und Ihnen, besonders dann, wenn Unvorhergesehenes zur Stornierung zwingt:

## Rücktritt durch den Kursteilnehmer

Eine kostenlose Stornierung ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. Der Rücktritt ist schriftlich zu erklären. Es gilt der Posteingang des Rücktritts. Danach werden folgende Stornierungskosten in Rechnung gestellt:

bis 29 Tage vor Kursbeginn 25 € Stornogebühr  
28 -14 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr  
13 - 0 Tage vor Kursbeginn 100 % der Kursgebühr

Bei Nichterscheinen oder bei Abbruch des Kurses werden 100 % der Kursgebühr fällig.

Bis zum Seminarbeginn kann ein angemeldeter Teilnehmer seine Rechte und Pflichten auf eine andere geeignete Ersatzperson übertragen. Die Übertragung ist der Veranstalterin schriftlich mitzuteilen.

## Rücktritt durch den Veranstalter

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann der Kurs bis 10 Tage vor Beginn abgesagt werden. Im Falle von Krankheit der Kursleitung besteht ebenfalls kein Anspruch auf die Durchführung des Kurses. Alle bereits geleisteten Zahlungen werden voll zurückerstattet. Weitere Ansprüche entstehen daraus nicht.

## Haftung

Jeder Teilnehmer erklärt durch seine Teilnahme, dass sein Gesundheitszustand die Teilnahme erlaubt; dass er selbst die volle Verantwortung für sein eigenes Handeln während der gesamten Veranstaltung (Seminar und Freizeit) trägt; und dass er den Veranstalter und seine Erfüllungsgehilfen von etwaigen Haftungsansprüchen freistellt.

## Veranstaltende/Kursleitende

Kathrin Heinicke  
Spreestrasse 15  
D – 12555 Berlin  
Tel. 030 65 64 338  
info@urbild.de

Jeannette Motz  
23 rue de rouffach  
F – 68500 Issenheim  
Tel. 0033 6 73385469  
jeannette.motz@gmail.com