

HAUS AM WATT | NORDSEE

seminare



meer & natur - erholung & einatmen

inmitten alter obstbäume in einem wunderschönen garten liegt das weisse, reetgedeckte «haus am watt». seit fast 250 jahren steht es auf einer warft hinter dem nordseedeich. die landschaft wird vom rhythmus der gezeiten und dem wind geprägt.

ein reiseangebot der partnerfirma
von andersreisen – *kreativ*



ein- & durchatmen

hier wirkt ausgeglicheneheit und kraft. in der ruhe dieser eindrucksvollen landschaft zeigen unsere aktiv- & meditativurlaube verschiedene wege zu körperlichem, geistigem und seelischem wohlbe finden.

wer ohne programm anreisen will, mietet sich einfach in eins der zimmer oder apartments ein und lässt sich mit vegetarischer küche verwöhnen.

das haus «am watt» besitzt einen grossen garten mit einer liegewiese und eine schönen sonnenterrasse.

aktivitäten

der nahegelegene nationalpark wattenmeer bietet Ihnen einen faszinierenden einblick in das ökosystem ‚watt‘. dort lädt Sie die artenreiche tier- & pflanzenwelt zu ausgiebigen spaziergängen oder radtouren durch endlose salzwiesen ein. zu empfehlen sind auch die geführten wattwanderungen sowie vogelkundlichen führungen.

die frische meeresluft können Sie direkt hinter dem deich an einem der grünen badestrände schnuppern. vielleicht mieten Sie auch im nahen wesselburen ein fahrrad, um damit zu den langen sandstränden in büsum (9km) oder st. peter-ording (20 km) zu fahren. darüber hinaus bieten sich ausflüge zu den sehenswürdigkeiten der umgebung an: eine schiffahrt zu den halligen und inseln, der west-küstentierpark in st. peter-ording, das multimar wattforum in tönning, die holländerstadt friedrichstadt, das noldemuseum in niebüll ...

unterkunft

als die besitzer den reetdachhof restaurierten, lag es ihnen besonders am herzen, seinen ursprünglich charakter zu erhalten. das ambiente ist bewusst schlicht und natürlich gehalten. jedes der grosszügig geschnittenen zimmer und apartments ist



individuell mit einfachen, überwiegend antiken landhausmöbeln eingerichtet und verfügt über dusche/wc. auf der liegewiese oder der schöne sonnenterrasse können Sie herrlich entspannen.

verpflegung

in der grossen alten diele wartet morgens das frühstück mit hausgebackenen brötchen und eiern von eigenen hühnern auf Sie. abends können Sie sich mit leckeren vegetarischen gerichten verwöhnen lassen. verwendet werden überwiegend produkte aus kontrolliert biologischem anbau.

anreise

gerne vermitteln wir Ihnen günstige bahntickets nach heide-holstein. dort geht es weiter mit der nordholsteinbahn nach wesselburen, wo Sie das haus gerne abholt. mit dem auto führt die a 23 bis nach heide-west, von wo aus Sie noch 20 km bis nach heringsand fahren. gerne vermitteln wir Ihnen nach möglichkeit mitfahrgelegenheiten im pkw.



jahresübericht seminare

reisenr.	datum	thema	kursleitung	preis euro
S42.1	04.04.-11.04.	nordic walking und fasten	thomas seidler	599.00
S42.2	18.04.-25.04.			
S42.3	03.10.-10.10.			
S43.1	09.05.-16.05.	qigong – ein weg zu mehr lebensgefühl	kristin johne	799.00
S44.1	24.05.-30.05.	yoga - einfach sein	kristin-sybill grosse	699.00
S44.2	30.05.-06.06.			
S44.3	26.09.-03.10.			
S45.1	06.06.-13.06.	sheng zhen qigong - qigong des herzens		799.00
S45.2	19.09.-26.09.			
S46.1	20.06.-27.06.	yoga, meditation und buddhistische weisheitslehre	ursula lyon	799.00
S47.1	27.06.-04.07.	yoga mit ashwani bhanot	ashwani bhanot	799.00
S47.2	04.07.-11.07.			
S47.3	11.07.-18.07.			
S47.4	18.07.-25.07.			
S47.5	22.08.-29.08.			
S47.6	29.08.-05.09.			
S47.6	05.09.-12.09.			
S47.7	12.09.-19.09.			
S47.8	27.12.-03.01.			
S47.9	03.01.-10.01.	2010		



leistungen

- seminarprogramm
- übernachtung im halben doppelzimmer mit eigener dusche/wc
- vegetarische halbpension (frühstück, mittagessen oder lunchpaket, abendessen)
- beim fastenkurs mit fastenverpflegung

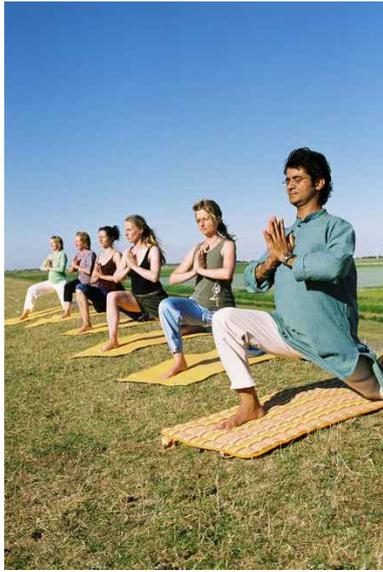
zusatzleistungen

- ez mit geteilter dusche/wc (aufpreis pro woche): euro 105.00
- ez-zuschlag mit eigener dusche/wc 140.00
- buchungspauschale 20.00

teilnehmer/innenzahl

mindestens: 5, höchstens: 12





detailinfos zu den seminaren

nordic walking und fasten

mit thomas seidler dipl. sportwissenschaftler, fastenleiter und nordic walking instructor. 51 jahre jung mit langjähriger erfahrung in der betreuung von fastengruppen im in- und ausland. er bietet ein „rundumwohlfühlpaket“ für körper, geist und seele mit wandern und nordic walking in verbindung mit bewegungs- und entspannungsmethoden an.

04.04.-11.04.2009 | reiseNr: S42.1 | preis euro 599.00

18.04.-25.04.2009 | reiseNr: S42.2

03.10.-10.10.2009 | reiseNr: S42.3

fasten ist eine tiefgreifende, natürliche heilmethode. indem wir fasten, werden die selbstheilungskräfte unseres körpers aktiviert und der darm kann sich regenerieren. in verbindung mit bewegung ist es ideal für gesunde, um den körper wieder in schwingung zu bringen, den geist zu entlasten und unerwünschte pfunde loszuwerden. das fasten in der gemeinschaft mit gleichgesinnten ist dabei sehr unterstützend und bewirkt bei dem einen oder anderen wahre wunder. nordic walking und die bewegung im heilenden nordsee-klima lassen sich hervorragend mit dem fasten kombinieren. nordic walking eignet sich für alle, die sich einfach mehr bewegen wollen und für sportliche menschen als zusätzliches konditionstraining.

qigong – ein weg zu mehr lebensgefühl

mit kristin johne qigong-lehrerin und pädagogin, seit 1995 als seminarleiterin im in- und ausland tätig. kurse und einzelunterricht in hamburg. yoga- und feldenkrais-erfahrung.

09.05.-16.05.2009 | reiseNr: S43.1 | preis euro 799.00

der mensch zwischen himmel und erde

die basis für die „12 übungen zwischen himmel und erde“ ist mit beiden füssen fest auf der erde stehen, kräftige wurzeln bilden, standfestigkeit entwickeln und sich gleichzeitig wie die blätterkrone des baumes geschmeidig und leicht zum himmel und kosmos ausdehnen.

durch die übepraxis können wir den gesamten körper mit all seinen muskeln und sehnen trainieren und den ganzen organismus stärken und vitalisieren. wir erleben durch diese und viele weitere einfache qigongübungen ein unglaubliches gefühl von freude und lebenslust.

eine im sitzen ausgeführte herz-meditation dient der weiteren entfaltung des qis und der liebe im herzen.

das einbeziehen der wundervollen natur am kursort, die gesunde nordseeluft, die köstlichen mahlzeiten werden ebenfalls sehr zur steigerung unseres wohlbefindens beitragen.

yoga - einfach sein

mit kristin-sybill grosse yogalehrerin bdy/eyu, ayurveda wellness-trainerin, heil-masseurin, arbeitet mit reiki, tanz und lachyoga. schülerin von anna trökes und dr. shrikrishna. unterrichtet sanftes, atemorientiertes hatha-yoga angelehnt an die tradition von t.k.v. desikachar, viniyoga & yoga-flow.

24.05.-30.05.2009 | reiseNr: S44.1 | preis euro 699.00

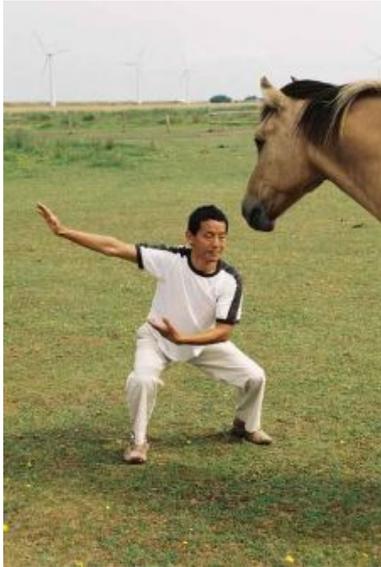
30.05.-06.06.2009 | reiseNr: S44.2

26.09.-03.10.2009 | reiseNr: S44.3

«yoga ist der innere zustand, in dem die geistigen und seelischen vorgänge zur ruhe kommen». (patanjali)

an diesem wunderbaren platz, in der nähe des kraftvollen meeres nehmen wir uns zeit, um mit der seit jahrtausenden bewährten methode des yoga nach innen zu reisen, dorthin, wo unsere ressourcen liegen, wo unsere kraft ist, wo raum für entspannung ist und sich der innere frieden einstellen kann. yogahaltungen, sowohl fließend als auch statisch, bewusst und achtsam im rhythmus des eigenen atemflusses ausgeführt, beschäftigen unseren geist und unterstützen uns dabei, im gegenwärtigen moment wirklich präsent zu sein. die wahrnehmung des moments bringt uns in die gelassenheit und lebensfreude. bei dynamisch fließenden übungsreihen erfahren wir den ureigenen flow – den spontanen fluss der lebensenergie. wir nutzen unseren körper, den atem, den rhythmus und die stimme, um über das lauschen auf äussere & innere klänge zu einer erfahrung von leichtigkeit und stille zu gelangen. das alles geschieht auf eine art und weise, die die eigenen





grenzen erspürt und akzeptiert, die dazu einlädt genussvoll dabei zu sein und auch der spass kommt nicht zu kurz. fühle dich von herzen willkommen.

sheng zhen qigong - qigong des herzens

06.06.-13.06.2009 | reiseNr: S45.1 | preis euro 799.00

19.09.-26.09.2009 | reiseNr: S45.2

sheng zhen qigong ist das qigong der bedingungslosen liebe. der weg ist die rückkehr zur ganzheit und natürlichkeit und die damit verbundene erfahrung von innerem frieden, liebe und ruhe. ein seminar für alle, die sich heilung, innere stärke und gleichzeitig ein offenes herz wünschen. im mittelpunkt dieses sheng zhen kurses steht das erlernen der "stehenden kuanyin-form", eine der wichtigsten sheng zhen praktiken. "neun kreise", eine im liegen ausgeführte meridian-meditation, baut zudem erschöpfungszustände ab und stärkt das immunsystem. eine im sitzen ausgeführte herz-meditation dient zur entfaltung des qi und der liebe im herzen.

yoga, meditation und buddhistische weisheitslehre

mit ursula lyon seit 1968 yogalehrerin (bdy/böy). meditationspraxis und ausbildung in der theravada-tradition, schülerin der ehrw. ayya khema mit autorisation zum unterrichten des dhamma, veröffentlichungen in schriften, hörfunk und fernsehen; referentin in der yogalehrer-ausbildung.

20.06.-27.06.2009 | reiseNr: S46.1 | preis euro 799.00

in dieser herrlichen landschaft, die besinnung und ruhe fördert, widmen wir uns vorwiegend den grundlagen der buddhistischen lehre. sie ist eine sehr praktische lebensweise, die uns mehr ruhe und stabilität verleiht, um mit den schwierigkeiten des alltags besser fertig zu werden. die meditativen übungen können das leben positiv verändern, wenn sie im täglichen leben zu hause und im beruf auch angewendet werden. mit yoga sorgen wir für unser körperliches wohlergehen, kräftigung und entspannung braucht unser organismus, um widerstandsfähig zu sein. wir beginnen mit diesem seminar am sonntag nachmittag. es endet mit der abschlussrunde und meditation am freitag abend.



yoga mit ashwani bhanot

mit ashwani bhanot indischer yogalehrer. er ist spezialisiert in hatha-, ashtanga- und kundalini yoga. er war pionier bei der konzeption von "yoga at work" in organisationen wie z.b. den vereinten nationen und unterrichtete hollywood-stars wie richard gere. ashwani unterrichtet vorwiegend auf englisch. fragen können auf deutsch gestellt werden und werden zum teil auf deutsch beantwortet.

27.06.-04.07.2009 | reiseNr: S47.1 | preis euro 799.00

04.07.-11.07.2009 | reiseNr: S47.2

11.07.-18.07.2009 | reiseNr: S47.3

18.07.-25.07.2009 | reiseNr: S47.4

22.08.-29.08.2009 | reiseNr: S47.5

29.08.-05.09.2009 | reiseNr: S47.6

05.09.-12.09.2009 | reiseNr: S47.7

12.09.-19.09.2009 | reiseNr: S47.8

27.12.-03.01.2010 | reiseNr: S47.9

03.01.-10.01.2010 | reiseNr: S47.10



yoga gehört zu den ältesten bekannten lebensweisen. die philosophie ist mehr als 5.000 jahre alt. heute ist yoga einer der aktuellsten und ganzheitlichsten wege der lebensführung. die yoga-praxis bietet leitwege für physische, emotionale und spirituelle weiterentwicklung. sie fördert unsere innere stärke, um das leben sinnvoll & angenehm zu gestalten. durch yoga sind wir in der lage, die versteckten energiekanäle anzupfen, aufzutanken, wann immer wir sie benötigen. yoga-übungen beinhalten asanas (körper-haltungen), pranayama (atem-übungen) und dhyana (meditation), um gleichgewicht ins leben zu bringen.