

# Atempause in der friesischen Karibik

eine Woche bewusst atmen im Heilklima auf Föhr vom 23. bis 29. April 2023

## DETAILLIERTE INFORMATIONEN

### KURS-PROGRAMM ***DIE KRAFT DES ATEMS***

16 Kursstunden atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit  
2 Stunden Zusatzangebot am Morgen: 18 Bewegungen des Taiji Qigong

#### Sonntag

14.00 - 17.00 h Einchecken (bei späterer Ankunft, bitte Info vorab)

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 21.00 h **Atemkurs** - *Ankommen* -

#### Montag und Dienstag

07.15 - 07.45 h 18 Bewegungen des Taiji Qigong

08.00 - 09.00 h Frühstück

09.15 - 12.15 h **Atemkurs** im Haus des Gastes (Heidweg 10 - 10 min Fußweg)

12.30 - 13.30 h Mittagessen - ab 13.30h Kaffee/Tee und Kuchen

*kursfreier Nachmittag*

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 20.30 h **Atemkurs**

#### Mittwoch

07.15 - 07.45 h 18 Bewegungen des Taiji Qigong

08.00 - 09.00 h Frühstück

*kursfreier Vormittag*

12.00 - 13.00 h Mittagessen - ab 13.30h Kaffee/Tee und Kuchen

14.30 - 17.30 h **Atemkurs** im Haus des Gastes (Heidweg 10 - 10 min Fußweg)

18.00 - 19.00 h Abendessen

19.30 - 20.30 h **Atemkurs**

#### Donnerstag

Ausflugtag - kann bei schlechtem Wetter auf Freitag verlegt werden

#### Freitag

07.15 - 07.45 h 18 Bewegungen des Taiji Qigong

08.00 - 09.00 h Frühstück

09.15 - 11.45 h **Atemkurs** - *Abschied nehmen* -

12.00 - 13.00 h Mittagessen - ab 13.30h Kaffee/Tee und Kuchen

*kursfreier Nachmittag und Abend*

18.00 - 19.00 h Abendessen

#### Samstag

08.00 - 09.00 h Frühstück und Abreise

Die Teilnahme an den Kursen ist nicht verpflichtend. Ein Anschluss an das Thema des Folgekurses ist ohne Weiteres möglich.

Sollte eine Mahlzeit ausgelassen werden, so bittet das Landschulheim vorab um Information.

## UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Das Ernst-Schlee-Schullandheim liegt am Ortsrand des bezaubernden Friesendorfs Nieblum und ist nur ungefähr 800 Meter vom Strand entfernt.

Die Adresse lautet:  
Ernst-Schlee-Schullandheim  
Bi de Süd 2  
25938 Nieblum/Föhr

Wir sind alleinig im Haus Passat in einfachen Zimmern einquartiert.  
Dort haben wir einen Raum zum Atmen und einen Aufenthaltsraum mit Bar zur Verfügung.

Von der Küche werden wir rundum liebevoll gepflegt - auf Wunsch mit Sonderkost (Unverträglichkeiten, Allergien, vegetarisch u.ä.). Bei Bedarf kann ein Lunchpaket für unterwegs statt dem Mittagessen bestellt werden.

Frühstück	8:00 Uhr	
Mittagessen	12:00 Uhr	(aufgrund der Kurszeiten gibt es Abweichungen)
Kaffee	13:30 Uhr	(wird nach dem Mittag bereitgestellt)
Abendessen	18:00 Uhr	

An einem Abend haben wir die Möglichkeit draußen an einer überdachten Feuerstelle unser Abendessen zu grillen, wenn wir das möchten.

Nähere Informationen finden Sie unter: [www.schullandheim-foehr.de](http://www.schullandheim-foehr.de)

**Familien oder andere Angehörige können Sie gern begleiten, auch wenn Sie allein an dem Atemkurs teilnehmen. Es stehen ausreichend Betten zur Verfügung!**

## FREIZEITANGEBOT

Das Landschulheim selbst ist gut geeignet für Familien mit Kindern.  
Auf dem Gelände gibt es Schaukeln, Schafe und Ziegen, einen Fußball-, Volley- und Basketballplatz, Tischtennisplatten und Kicker.  
Es erfolgt keine Betreuung durch das Schullandheim.

Die Nordseeküste ist in 20 Minuten zu Fuß und in 5 Minuten mit dem Fahrrad zu erreichen.

Föhr ist eine „Fahrradinsel“. Es bietet sich daher an, ein Fahrrad mitzubringen oder eins zu leihen. Es gibt etliche Fahrradverleihe, die auch E-Bikes (sehr vorteilhaft bei windigem Wetter) im Angebot haben, zum Beispiel: [www.nordseewind.com](http://www.nordseewind.com) oder [www.welluuper.de](http://www.welluuper.de)

Es gibt etliche naturkundliche Museen und Ausstellungsorte auf Föhr. Besonders zu empfehlen ist das Museum Kunst der Westküste (MKdW) in Alkersum [www.mkdw.de](http://www.mkdw.de).

Das Weltnaturerbe „Nationalpark Wattenmeer“ kann zu Fuß per geführter Wattwanderung erkundet werden. Es ist sogar möglich an einem Tag bis nach Amrum durchs Watt zu gehen. [www.foehr.de/wattwanderungen](http://www.foehr.de/wattwanderungen)

Die Wyker Dampfschiffs-Reederei W.D.R. bietet Inselrundfahrten und Ausflüge zum Beispiel zu Nachbarinseln und -halligen an. Unter [www.fahre.de](http://www.fahre.de) können Sie ebenfalls etliche Bus- und Fährlinienfahrpläne einsehen oder herunterladen.

## KONDITIONEN

Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen:

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

16 Kursstunden atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit und 2 Stunden Zusatzangebot

- 300,00 €

Es können maximal 11 erwachsene Personen an dem Atemkurs teilnehmen.

Der Kurs ist für Kinder nicht geeignet.

### **Unterkunft mit Vollpension im Haus Passat – pro Person für 6 Nächte –**

in einfachen Zimmern mit teilweise mehreren Betten, die auch einzeln belegt werden können. Die Preise beinhalten Übernachtungen, Bettwäsche, Endreinigung und Vollpension.

Die Zimmer sind besenrein zu hinterlassen.

Handtücher sind nicht im Verleih erhältlich und müssen mitgebracht werden.

#### Zimmer-Einzelbelegung

- 390,00 € bis 450,00 €

Preisunterschiede ergeben sich durch alleinige oder gemeinschaftliche Badnutzung

#### Zimmer-Doppelbelegung

- 330,00 € bis 360,00 €

Preisunterschiede ergeben sich durch alleinige oder gemeinschaftliche Badnutzung

#### Zimmer-Mehrfachbelegung z.B. Familien im 4- bis 8-Bett-Zimmer mit eigenem Bad

- Preis auf Anfrage

### **Kurtaxe – pro Person für 6 Nächte –**

erhebt die Gemeinde Nieblum und ist in den o.g. Preisen für die Unterkunft enthalten

- 15,60 € (Stand 07/2022 - 2,60 €/Übernachtung)

#### Mitreisende, die nicht am Atemkurs teilnehmen:

- Erwachsene zahlen das gleiche wie oben beschrieben ohne die Kursgebühr
- Für Kinder von 7-10 Jahren zahlen Sie 50% wie oben beschrieben ohne die Kursgebühr
- Für Kinder unter 6 Jahren ist die Mitreise kostenlos

### **GESAMTBETRAG - Kostenbeispiele - für 1 Person, die am Atemkurs teilnimmt, exklusive Anfahrt:**

- 630,00 € günstigster Preis (für Familien im Mehrbettzimmer wird es ggf. günstiger)
- 750,00 € höchster Preis

Einzelne Leistungen, wie zum Beispiel Übernachtung, Verpflegung oder Teil-Atemkurse, die nicht in Anspruch genommen werden, können nicht erstattet werden.

## **BELEGUNG / ABRECHUNG / 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 bzw. einen Ersatz-Kursleiter zu beauftragen.

Zur Durchführung der Atem-Reise ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wenn diese nicht erreicht wird, kann die Reise nicht stattfinden.

Haftungsbedingungen des Landschulheims, die für alle Teilnehmer und Mitreisenden verpflichtend sind:

"Festgestellte Mängel und Schäden sind dem Personal des Schullandheims unverzüglich mitzuteilen. Die Gruppe haftet für entstandene oder verursachte Schäden gesamt-schuldnerisch. Die Kosten werden nach den ortsüblichen Handwerkerpreisen ermittelt. Der Nutzer verpflichtet sich, die Sicherheits- und Brandschutzbestimmungen einzuhalten. In allen Häusern gilt Rauchverbot.

Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigungen von Gegenständen des Nutzers haftet das Ernst-Schlee-Schullandheim am Gymnasium Othmarschen e.V. nicht."

## **ANREISE**

Die Anreise ist nicht in den oben genannten Kosten enthalten und muss in Eigenverantwortung organisiert werden.

Mit der **Bahn** fährt man ca. 3 Stunden vom Hamburger Hauptbahnhof bis Dagebüll Mole. Von dort gelangt man direkt auf die Fähre von Dagebüll nach Wyk auf Föhr. Vom Hafen in Wyk fährt ein Bus bis Nieblum-Tankstelle bis fast vor die Tür. Ich empfehle die Reise komplett bei der DB direkt vom Ausgangsort bis Nieblum-Tankstelle zu buchen, dann sind alle Tickets inkludiert.

Mit dem **Auto** fahren Sie ca. 2,5 Stunden vom Hamburger Hauptbahnhof bis Dagebüll Mole. Das Fahrticket sollte unbegingt rechtzeitig gebucht werden! Parkplätze sind auf dem Gelände und in der Strasse des Landschulheims vorhanden.

Wer das Auto auf dem Festland lassen möchte, kann hier parken: [www.inselparkplatz.de](http://www.inselparkplatz.de) und zu Fuß mit der Fähre übersetzen.

Sie können **Fahrpläne** (Fähren und Inselbusse) hier einsehen und die Fähre direkt buchen: [www.faehre.de](http://www.faehre.de)

## **ANMELDUNG**

Ihre Anmeldung senden Sie bitte **bis zum 28.02.23**

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

### **Zur bestmöglichen Koordination bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.**

Bitte bedenken Sie, daß bei Anreise mit dem Auto direkt auf die Insel, die Fähre sehr rechtzeitig gebucht werden sollte.

## **ZAHLUNG / STORNIERUNG**

Die Rechnungsstellung erfolgt bei verbindlicher Anmeldung rechtzeitig vorab.

Der Gesamtbetrag wird einen Monat vor Anreise fällig.

Eine Stornierung ist bis zum 22.03.2022 kostenlos möglich.

Bei einer Stornierung ab 30 bis 15 Kalendertagen vor Beginn der Reisebeginn (23.03.23 bis 07.04.23) werden 50% des Rechnungsbetrages fällig.

Bei einer Stornierung ab 14 Kalendertagen vor Reisebeginn (ab dem 09.04.24) werden 100% des Rechnungsbetrages fällig.

Ersatzpersonen können generell benannt werden.

Es empfiehlt sich gegebenenfalls eine Reiserücktrittversicherung für die Reise abzuschließen.

### **Gern beantworte ich Ihre Fragen und helfe Ihnen 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)

**Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!**

**Herzliche Grüße**



Stand: 31. Oktober 2022