

**Juli /August 2019**

# **Feldenkrais im Park**

***Beweglich  
leben***

**Mit Achtsamkeit leicht und frei bewegen  
Neues entdecken – sich wohlfühlen**

**Dienstag**

**10:00**

**Im Park am "Hotel Hohe Wacht"/ Treffpunkt Zelt  
Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und  
Handtuch mitbringen!**

**Bei Regen: Im Hotel „Hohe Wacht“.**



**Feldenkrais-Pädagogin  
Heike Schenke**

**ca. 60 Min.**

**10 €**

**Info, auch für Einzelstunden Tel. 0176.64744039**



## Hohwacht an der Ostsee

### Rapsblüte und Feldenkrais



vom 14.5. - 17.5. 2020

Ich möchte Euch einladen zu Feldenkrais, Strandwanderung und Kennenlernen der schönen Gegend rund um Hohwacht, meiner Sommerheimat.

Es gibt jeden Morgen und Abend eine Feldenkraisstunde zum Wohlfühlen und Entspannen. Der licht- und sonnendurchflutete Raum des Hotels ist mit Matten ausgestattet. Bei sehr schönem Wetter können wir auch auf die Wiese vor dem Hotel!

Ihr wohnt im Ringhotel „Hohe Wacht“ \*\*\*\*(Superior) 100 Meter von der Ostsee  
Partner/innen sind herzlich eingeladen (auch ohne Kursbesuch)!

99 € EZ pro P/N  
82 € App.pro P/N für 2 Pers. (je ein Bett im Schlafzimmer und Wohnzimmer)  
72 € DZ pro P/N

3 Übernachtungen: bitte selbst buchen! [www.hohe-wacht.de](http://www.hohe-wacht.de)

tägliches Frühstücksbuffet bis 11:00

Welcome Getränk

Nutzung von Schwimmbad, Saunalandschaft, Fitnessraum, Parkplatz, WLAN



Für 27,00 Euro pro Person bieten wir Ihnen unser Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet (nach Wahl des Küchenchefs) an. Nach Absprache an einem Abend!

Fahrräder stellen wir Ihnen zum Preis von 8,00 Euro pro Person zur Verfügung.

Gerne mache ich mit Euch eine geführte Radtour in die Umgebung durch blühende Rapsfelder, vorbei an Binnenseen und Highlandern zum „Gut Panker“

Es gibt Tips für bestes Fischbrötchen/Pommes/ Kuchen und für die Erkundung der Umgebung und wer möchte, gerne auch gemeinsame Strandwanderungen.

An einem Abend werde ich einen Tisch in der urigen Fischkneipe „Klabautermann“ reservieren.

Dort können wir Dorsch essen, der am Morgen vom ortsansässigen Fischer Dirk gefangen wurde.

Und wie immer: Jede/r bitte so, wie möchte.

Hauptsache: Genießen! Luft, Meeresrauschen und Umgebung, Feldenkrais und lecker Fisch!

Anreise (420 km) in Fahrgemeinschaften nach Absprache oder per Bahn nach Oldenburg-Holstein.

Gleichzeitige Abholung wird organisiert!

Münster Hbf - Oldenburg(Holst)

Ab: 08:57 an 11:37

Oldenburg(Holst) – Münster Hbf

Ab: 15:07 an 19:00

80 € für Feldenkrais und Organisation.

Bei ehrlichem Interesse bitte rechtzeitig melden, damit ich ein Zimmerkontingent reservieren kann.

Festbuchung und ausführliche Beschreibung erst Anfang 2020 möglich.

Freu mich auf die gemeinsame Zeit mit Euch! *Heike*