

## Das Hotel

Das Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen liegt in einer idyllischen, unberührten Landschaft, nur zehn Kilometer von stillen Ostseestränden entfernt. Der Blick fällt auf einen wunderschönen Park und einen stillen Teich. Hier begegnen sich vor allem Menschen, die ihr Wohlbefinden durch eine bewusste Lebensweise fördern wollen.

Das alte Herrenhaus ist unaufdringlich, nobel, freundlich, ruhig: ein Ort zum Wohlfühlen. Das ganze Ansehen wurde nach baubiologischen Gesichtspunkten renoviert: alle Schlafräume haben Vollholzmöbel, Bioböden, Betten und Bettwäsche aus natürlichem unbehandeltem Material, einen störfeldfreien Schlafbereich (Netzfreischaltung), sind geomantisch ausgemessen und nach Feng-Shui eingerichtet. Besonders hervorzuheben ist die gute vegetarische Feinschmeckerküche, in der z.T. Gemüse aus eigenem Bioland-Anbau verarbeitet wird.

Das Hotel hat einen Wintergarten, ein Kaminzimmer und eine Sauna.



## Doris Lindemann



1959 wurde ich in Hamburg geboren. Immer stärker werdende Rückenschmerzen ließen mich verschiedene Methoden und Möglichkeiten ausprobieren. 1994 fand ich in der Feldenkrais-Methode® einen effektiven Weg, mir selbst zu helfen.

Die vierjährige Ausbildung zur Feldenkrais®-Pädagogin habe ich u.a. mit den Trainern Mark Reese, Jeremy Kraus, Frank Wildman und Arlyn Zones absolviert. Ich verfüge über mehrjährige Erfahrung mit Feldenkrais®-Gruppenkursen in „Bewusstheit durch Bewegung®“ und in Seminaren und gebe Einzelstunden in „Funktionaler Integration®“.

Ich bin Mitglied der Feldenkrais-Gilde® Deutschland und Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®. Seit 2006 bin ich Bones for Life- Lehrerin nach Ruthy Alons Methode zur Osteoporose -Prävention.

Doris Lindemann, Feldenkrais®-Pädagogin • 23843 Bad Oldesloe, Am Steinfelder Redder 66  
Tel.: 04531-8974050 • Fax: 0321-21251262, Email: [info@lindemann-feldenkrais.de](mailto:info@lindemann-feldenkrais.de)

# Feldenkrais - Wohlfühltage

Von Freitag, 30. September bis Montag, 3. Oktober 2011



im Bio - und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen

## **Das Feldenkrais® - Programm**

Feldenkrais® ist eine Körperarbeit, die es ermöglicht zu spüren, wie ich mich bewege, um dann neue Möglichkeiten zu entwickeln. Wir werden uns in diesen Tagen nicht auf einen Körperabschnitt konzentrieren, sondern die Verbindung aller Körperteile entwickeln. Wir gehen in den Bewegungen langsam und spielerisch vor.

So können wir entdecken, wie es sich anfühlt, *auf eigenen Füßen zu stehen, das Kreuz mit dem Kreuz zu verändern, die Schultern von den Lasten zu befreien und den Kopf wieder obenauf zu spüren.*

Wir treffen uns zu Feldenkrais®-Lektionen im Gruppenrahmen (Bewusstheit durch Bewegung) nachmittags von 16 bis 18.30 Uhr, vormittags von 9.30 bis 12.30 Uhr sowie an zwei Abenden für je zwei Stunden und abschließend am Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr. Die übrige Zeit sowie ein freier Nachmittag stehen allein oder in der Gruppe zur freien Verfügung. Das Hotel und die Umgebung bieten zahlreiche Möglichkeiten. Es können bis zu 14 Personen an den Wohlfühltagen teilnehmen.

## **Preise und Leistungen**

Kursgebühr: 155 €

Die Kursgebühr schließt alle oben genannten Feldenkrais®-Stunden ein. Es besteht zudem die Möglichkeit, auch Einzelstunden (Funktionale Integration) zum Preise von 45 € von mir zu erhalten.

Drei Übernachtungen mit Vollpension kosten pro Person im :

- Doppelzimmer mit Etagedusche / mit Dusche :	171 € / 210 €
- Einzelzimmer mit Etagedusche / mit Dusche :	231 € / 270 €
- Gutsherrensuite DZ / EZ	189 € / 258 €

Der Unterkunftspreis schließt die Benutzung der hoteleigenen Sauna- und Fitnessräume, die Teilnahme an hoteleigenen Veranstaltungen sowie eine Teepause am Vormittag zwischen 10:30 - 11:00 Uhr ein.

Die Anreise erfolgt am Freitag ab 14.00 Uhr, die Abreise am Montag ab 16.00 Uhr.

## **Anmeldung**

Nach Ihrer Anmeldung überweisen Sie bitte eine Anzahlung in Höhe von 155 Euro auf das Konto:

Doris Lindemann, Postbank Hamburg,  
BLZ 200 100 20, Konto 262463209.

- Nach Eingang der Zahlung ist Ihr Platz für Sie reserviert.
- Der Unterkunftspreis wird direkt im Hotel bezahlt.
- Bis 10. August 2011 ist ein Rücktritt gegen eine Stornogebühr von 80 Euro möglich, die mit der Anzahlung verrechnet wird. Danach kann die Teilnahmegebühr nur zurückerstattet werden, wenn von Ihnen ein Ersatzteilnehmer benannt wird und teilnimmt
- Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
- Die Wohlfühltage sind für jedermann zugänglich. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Weitere Einzelheiten zum Seminarhotel finden Sie unter [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)