

Das Hotel

Dem Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen ist das neue, kürzlich fertiggestellte Seminarhaus in Parin angeschlossen. Das Seminarhaus Gut Parin liegt in einer idyllischen, unberührten Landschaft, nur wenige Kilometer von stillen Ostseestränden entfernt. Der Blick fällt auf die wunderschönen Landschaft mit einem stillen Teich.

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, Bettwäsche aus natürlichem unbehandeltem Material, einen störfeldfreien Schlafbereich (Netzfreeschaltung), 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.



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.

Ich habe die vierjährige Ausbildung zur Feldenkrais®-Pädagogin u.a. mit den Trainern Mark Reese, Jeremy Kraus, Frank Wildman und Arlyn Zones. Ich verfüge über mehrjährige Erfahrung mit Feldenkrais®-Gruppenkursen in „Bewusstheit durch Bewegung®“ und in Seminaren. Ich gebe ich 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 • 24568 Kaltenkirchen, Krückauring 23
Tel.: 04191 / 1421 • Fax: 0721 / 151 364 627

Feldenkrais - Wohlfühltag

Von Freitag, 24. September bis Montag, 27. September 2010



Im Bio - und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen -Seminarhaus Parin

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 :

Zimmertyp	DZ	EZ	3er
Erde mit Etagedusche		231 €	
Himmel mit Dusche/WC /Sofa	246 €	300 €	171 €
Sonne mit Dusche/WC /Sofa	261 €	315 €	177 €

Der Unterkunftspreis schließt zwei Teepause, eine am Vormittag und eine am Nachmittag 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 100 Euro auf das Konto: Doris Lindemann, Postbank Hamburg, BLZ 200 100 20, Konto 262463209.

Nach Eingang der Anzahlung ist Ihr Platz für Sie reserviert.

- Der Rest der Teilnahmegebühr (Kursgebühr 55 €) ist bis zum 8. August 2010 auf das oben genannte Konto fällig. Der Unterkunftspreis wird direkt im Hotel bezahlt.
- Bis 20. August 2010 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.
- Ich behalte mir eine Absage der Veranstaltung bei zu geringer Teilnehmerzahl vor.

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.