

„Bewegung und Meer“ in Heringsdorf

Freitag, 22.09. – Sonntag 24.09.2023

Die gastfreundliche Insel Usedom lädt uns ein, auch in diesem Jahr ein bewegtes, entspanntes und erholsames Wochenende an der Ostsee zu verbringen!



Zu Gast im schönen Badeort Heringsdorf, wohnen wir direkt an der Ostseepromenade - ideal, um die Seele baumeln zu lassen und wieder ganz bei sich selbst anzukommen.

Das erwartet uns:

Wundervolle Sonnenaufgänge und Morgenrituale am Strand
Ankommen im Körper und Beruhigung des Geistes mit Bewegungstraining
und Tanz zum Wohlfühlen und Kräfte sammeln – je nach Wetterlage direkt
am Meer

Zeit für Gespräche und Gemeinsamkeit

Zeit für individuelles Erleben

Ein gastfreundliches Haus, direkt hinter der Düne mit bequemen
4-Personen-Apartments und einem vielseitigen Frühstück

Wir bewegen uns - das ist genug 😊 entdecken unsere natürlichen
Bewegungsmuster, unsere Verbindungen, die Strukturen ...
Lassen uns inspirieren von Musik, dem Raum, dem Boden, den Wellen, der Luft
und aus uns heraus ... schauen, was entsteht ... und haben Spaß dabei.

Ich lade Euch ein, Eure eigene Beweglichkeit weiter zu entdecken, anzunehmen
und zu genießen.

Das brauchen wir:

Bequeme Tanz-/Trainingskleidung zum Wohlfühlen, Stoppersocken, leichte Tanzschuhe, auch festere für die Bewegung im Freien, Gymnastik- bzw. Yogamatte, witterungsbedingte Kleidung, Tanzschleier oder leichte andere Tücher, vielleicht einen weiten Rock.

Unterkunft:

Uns stehen 3 Apartments mit je 4 Betten (2 Schlafzimmer) im „Hausbrainstorm“, dem DRK Seminar- und Ferienhaus, Maxim-Gorki-Str. 38, 17424 Heringsdorf, zur Verfügung. Die Apartments sind je 63 m² groß, haben einen Wohnraum mit offener Küche, ein eigenes Bad, Balkon oder Terrasse. Alles ist sehr schön und großzügig eingerichtet. Der große Seminarraum hat eine offene Fensterseite zur Terrasse. Schaut es Euch gerne im Internet an:
Link zur Webseite: <http://www.hausbrainstorm.de>

Kosten für Übernachtung, Verpflegung, Training:

Die Übernachtung kostet pro Person bei Vollbelegung der Apartments 92,00 € für zwei Nächte. Für das Frühstück zahlen wir 10,00 Euro/Person/Tag. Pro Auto zahlen wir 4,00 Euro/Tag für den Parkplatz. 3 Parkplätze sind reserviert.

Die weiteren Mahlzeiten kommen individuell dazu.
Mein Energieausgleich (Organisation u. Training) beträgt 175,00 Euro/Person.

Ich freue mich auf ein gemeinsames, bewegtes Wochenende, Eure Karin

