



HAUS AM WATT | nordsee

seminare

meer & natur - erholung & einatmen

inmitten alter obstbäume in einem wunderschönen garten liegt das weisse, reetgedeckte «haus am watt». seit fast 250 jahren steht es auf einer warft hinter dem nordseedeich. die landschaft wird vom rhythmus der gezeiten und dem wind ge-

ein reiseangebot der partnerfirma
von andersreisen – kreativ



ein- & durchatmen

hier wirkt ausgeglichenheit und kraft. in der ruhe dieser eindrucksvollen landschaft zeigen unsere aktiv- & meditativurlaube verschiedene wege zu körperlichem, geistigem und seelischem wohlfinden.

wer ohne programm anreisen will, mietet sich einfach in eins der zimmer oder apartments ein und lässt sich mit vegetarischer küche verwöhnen. das haus «am watt» besitzt einen grossen garten mit einer liegewiese und eine schönen sonnenterrasse.

aktivitäten

der nahegelegene nationalpark wattenmeer bietet Ihnen einen faszinierenden einblick in das ökosystem 'watt'. dort lädt Sie die artenreiche tier- & pflanzenwelt zu ausgiebigen spaziergängen oder radtouren durch endlose salzwiesen ein. zu empfehlen sind auch die geführten wattwanderungen sowie vogelkundlichen führungen. die frische meeresluft können Sie direkt

hinter dem deich an einem der grünen badestrände schnuppern. vielleicht mieten Sie auch im nahen wesselburen ein fahrrad, um damit zu den langen sandstränden in büsum (9km) oder st. peter-ording (20 km) zu fahren. darüber hinaus bieten sich ausflüge zu den sehenswürdigkeiten der umgebung an: eine schiffahrt zu den halligen und inseln, der westküstentierpark in st. peter-ording, das multimar wattforum in tönning, die holländerstadt friedrichstadt, das nolde-museum in niebüll ...

unterkunft

als die besitzer den reetdachhof restaurierten, lag es ihnen besonders am herzen, seinen ursprünglich charakter zu erhalten. das ambiente ist bewusst schlicht und natürlich gehalten. jedes der grosszügig geschnittenen zimmer und apartments ist individuell mit einfachen, überwiegend antiken landhausmöbeln eingerichtet und verfügt über dusche/wc. auf der liegewiese oder der schönen sonnenterrasse können Sie herrlich entspannen.





verpflegung

in der grossen alten diele wartet morgens das frühstück mit hausgebackenen brötchen und eiern von eigenen hühnern auf Sie. abends können Sie sich mit leckeren vegetarischen gerichten verwöhnen lassen. verwendet werden überwiegend produkte aus kontrolliert biologischem anbau.

anreise

gerne vermitteln wir Ihnen bahntickets nach heide-holstein. dort geht es weiter mit der nordholsteinbahn nach wesselburen, wo Sie das haus gerne abholt. mit dem auto führt die a 23 bis nach heidewest, von wo aus Sie noch 20 km bis nach heringsand fahren. gerne vermitteln wir Ihnen nach möglichkeit mitfahrgelegenheiten im pkw.

jahresübericht seminare 2010



**hier fällt
die zeit
von uns
ab**

reiseNr	datum	thema	kursleitung	preis euro
476.NHW.07	12.06.-19.06.	Yoga mit Ashwani Bhanot	Ashwani Bhanot	799
476.NHW.03	26.06.-03.07.			
476.NHW.01	03.07.-10.07.			
476.NHW.06	21.08.-28.08.			
476.NHW.02	28.08.-04.09.			
476.NHW.08	27.12.-03.01.11			
476.NHW.09	03.01.-10.01.11			
466.NHW.02	13.03.-20.03.	Sheng Zhen Qigong - Qigong des Herzens	Karma Tsulim Namdak,	799
469.NHW.01	27.03.-03.04.	Mit Hatha Yoga zu entspannten Gelenken und lockerer Vitalität	Ingrid Mautner,	799
477.NHW.01	17.04.-24.04.	Yoga für den Rücken - in der Ruhe liegt die Kraft	Uschi Ostermeier-Sitkowski	799
470.NHW.01	24.04.-01.05.	Lebenszeit genießen mit Yoga, Meditation & Lebensfreude	Kristin-Sybill Große	799
475.NHW.01	08.05.-05.05.	Yin & Yang Yoga: Entspannende Stille & dynamische Bewegung	Karin Martina Schmidl	799
474.NHW.01	15.05.22.05.	Ashtanga Yoga - Der Tanz des Körpers mit dem Atem	Karin Martina Schmidl,	799
479.NHW.01	22.05.-29.05.	Yoga und Klang - Mit allen Sinnen spüren	Diana Becker	799
473.NHW.01	05.06.-12.06.	Das Leben einatmen - Heilung mit Yoga & Atmung	Karl Semelka	799
472.NHW.01	19.06.-26.06.	Iyengar Yoga, Atem und Meditation	Jens Frisch	799
467.NHW.01	10.07.-17.07.	Reif für's Watt - Yoga zum Wohlfühlen	Jürgen Kabelka	799
478.NHW.01	04.09.-11.09.	Yoga & buddhistische Weisheitslehre	Ursula Lyon	799
466.NHW.01		Sheng Zhen Qigong - Qigong des Herzens	Karma Tsulim Namdak	799
468.NHW.01	25.09.-02.10.	Qi Gong und ein wohliger Rücken - Chan Mi Qi Gong	Sandra Meidinger	799
470.NHW.02	02.10.-09.10.	Lebenszeit genießen mit Yoga, Meditation & Lebensfreude	Kristin-Sybill Große	799
471.NHW.01	09.10.-16.10.	Feldenkrais schafft Freiräume - Zufrieden und selbstbewusst im Alltag	Jürgen Bräscher	899

leistungen

- seminarprogramm
- übernachtung im halben doppelzimmer mit eigener dusche/wc
- begrüßungstreffen
- tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung
- vegetarische halbpension (frühstück, mittagessen/lunchpaket, abendessen)

infopaket

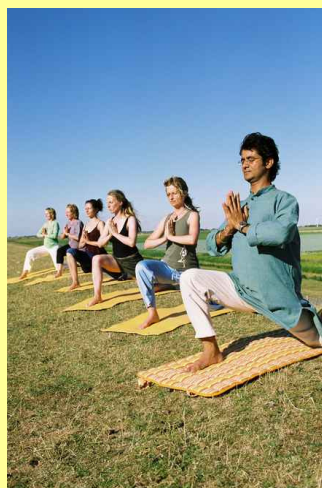
wahlleistungen

- ez mit geteilter dusche/wc (aufpreis pro woche): euro 140
- ez-zuschlag mit eigener dusche/wc 175
- buchungspauschale 25

teilnehmer/innenzahl

mindestens: 6, höchstens: 12





eintauchen und auftanken



detailinfos zu den seminaren

faszinierende wattenlandschaft -
gesundes nordsee-klima -
familiäre atmosphäre

SHENG ZHEN QIGONG - QIGONG DES HERZENS

13.03.-20.03.1 | reiseNr: 466.NMW.02

preis euro 799

sheng zhen qigong ist das qigong der bedingungslosen liebe. der weg ist die rückkehr zur ganzheit und natürlichkeit und die damit verbundene erfahrung von innerem frieden, liebe und ruhe. ein seminar für alle, die sich heilung, innere stärke und gleichzeitig ein offenes herz wünschen. in diesem sheng zhen-kurs erlernen sie die "stehende kuan-yin-form", eine der wichtigsten sheng zhen-praktiken. mit den "neun kreisen", einer im liegen ausgeführte meridian-meditation, bauen sie zudem erschöpfungszustände ab und stärken ihr immunsystem. wenn sie sich im sitzen in die herz-meditation versenken, können sie das qi und die liebe im herzen entfalten.

karma tsulim namdak, lebte achtzehn jahre in einem tibetisch-buddhistischen kloster in sikkim, nordindien. dort studierte er elf jahre buddhistische philosophie und meditation. seit zwölf jahren lebt er in hamburg und bietet qigong, tai chi und meditation an.

MIT HATHA YOGA zu entspannten Gelen- ken & lockerer Vitalität

27.03.-03.04.10 | reiseNr: 469.NMW.01

preis euro 799

es heisst, der mensch sei so alt wie seine gelenke. die methoden des hatha yoga bieten viele wirksame möglichkeiten, ihren körper und insbesondere die gelenke beweglich und gesund zu erhalten. dieser kurs wendet sich an alle menschen, die ihre vitalität und darüber die lebensfreude stärken und erhalten wollen. er beinhaltet übungen, mit denen sie ihre gelenke und die wirbelsäule mobilisieren, kraft aufbauen und ihren körper flexibilisieren. der kurs vermittelt ihnen ausserdem entspannungstechniken, die das körperbewusstsein schulen und den atem erfahrbar machen. mit meditativen übungen können sie den gefühlkontakt zu sich selbst vertiefen.

ingrid mautner, yogalehrerin ggf, bdy/eyu in riesa/sachsen. weiterbildung: meditationsbegleitung, pranayama, qigong. lehrt yoga in traditionellem sinn, angepasst an die bedürfnisse der einzelnen mit dem anliegen, yoga & alltag zu verbinden.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN - in der Ruhe liegt die Kraft

17.04.-24.04.10 | reiseNr: 477.NMW.01

preis euro 799

alle lasten des alltags hinter sich lassen – die weite des meeres und die sonne geniessen, loslassen, entspannen, zur ruhe kommen, die eigene mitte finden, das herz öffnen und zurückkehren zur ureigenen quelle der kraft. yoga ist eine wunderbare methode, sich selbst den rücken zu stärken. besonders sanfte und schonende übungen für rücken und gelenke, basierend auf der wirkungsweise der chakren, halten die wirbelsäule elastisch, dehnen den körper und führen zu mehr wohlbe finden und entspannung. durch aktive und stille meditationen, tiefenentspannung, fantasie reisen und bewusstes atmen kommen sie wieder mehr in kontakt mit sich selbst. sie können auftanken und neue kraft schöpfen. neben dem kursangebot bleibt genügend zeit für eigene aktivitäten, ausflüge oder einfach die „seele baumeln lassen“.

uschi ostermeier-sitkowski, yogalehrerin, heilpraktikerin, autorin, unterrichtet sanftes, atemorientiertes yoga und legt viel wert auf entspannung und achtsamkeit. fortbildungen in triyoga und zen-meditation. langjährige seminarerfahrung im in- und ausland.

YOGA, MEDITATION & LEBENSFREUDE - lebenszeit geniessen

24.04.-01.05.10 | reiseNr: 470.NMW.01

02.10.-09.10.10 | reiseNr: 470.NMW.02

preis euro 799

was können sie sich selbst schöneres schenken als zeit nur für sich! gemeinsam mit kristin-sybill grosse entdecken sie die möglichkeiten ihres körpers bei sanften, fließenden yoga-bewegungsabläufen in harmonie mit dem atem - unterstützt von den kräften der natur. sie nehmen sich viel raum für entspannung und die zeit, den eigenen körper zu erspüren und den geist zur ruhe zu bringen. in freude zusammen sein, gemeinsam tanzen und so rich-



tig von herzen lachen – das verbindet und bringt sie in ihre herzenenergie. sie nutzen ihren körper, atem, rhythmus und stimme, um über das lauschen auf äussere und innere klänge zu einer erfahrung von freude und erfüllung in meditative stille zu gelangen.

kristin-sybill grosse, yogalehrerin bdy/eyu und körpertherapeutin. schülerin von a. trökes. unterrichtet sanftes, im atemrhythmus fließendes hatha-yoga angelehnt an viniyoga und yoga-flow. die achtsame wahrnehmung in bewegung und stille steht im mittelpunkt.

YIN & YANG YOGA - entspannende stille & dynamische bewegung

08.05.-15.05.10 | reiseNr: 475.NMW.01

preis euro 799

ebbe und flut der nordseelandschaft laden sie ein, die sich ergänzenden aspekte des yoga zu entdecken. yin yoga dehnt sanft durch langes halten der positionen ohne muskelanspannung. so fördern sie flexibilität und energiestrom, das loslassen und die hingabe. yang yoga besteht aus dynamisch fließenden bewegungen im atemrhythmus. es regt ihren kreislauf an, trainiert ihre muskulatur: kraft, fitness und aktivität steigern sich. sanfte bis fordernde yang yoga-übungen geben ihnen einen erfrischenden start in den tag. entspannendes yin yoga, sowie atemübungen, die tiefenentspannung yoga nidra und meditation lassen ihren tag harmonisch ausklingen.

karin martina schmidl, yogalehrerin (byv), ashtanga yogalehrerin (ayw), bodyworkerin. unterrichtet ruhiges yin yoga und dynamisches ashtanga vinyasa yoga sowie klassisches yoga der satyananda yogatradition im eigenen yogastudio in fürth.

ASHTANGA YOGA - der tanz des körpers mit dem atem

15.05.-22.05.10 | reiseNr: 474.NMW.01

preis euro 799

bewegen sie sich im rhythmus ihres atems - so wie das wasser der nordsee im rhythmus der gezeiten. ashtanga yoga – die vermutlich älteste hatha yoga-tradition - kräftigt den körper und macht ihn flexibel und fit, die konzentrationsfähigkeit erhöht sich, der geist kommt zur ruhe, das herz öffnet sich. morgens praktizieren sie die übungsabfolge im eigenen atemrhythmus, angepasst

an das individuelle level und das jeweilige befinden, im traditionellen mysore stil. beim abendlichen yin yoga halten sie die körperstellungen passiv über einen längeren zeitraum, was flexibilität, energiestrom genauso fördert wie das loslassen und die hingabe.

karin martina schmidl, yogalehrerin (byv), ashtanga yogalehrerin (ayw), bodyworkerin. unterrichtet ruhiges yin yoga und dynamisches ashtanga vinyasa yoga sowie klassisches yoga der satyananda yogatradition im eigenen yogastudio in fürth.

YOGA UND KLANG – mit allen sinnen spüren

22.05.-29.05.10 | reiseNr: 479.NMW.01

preis euro 799

hatha yoga und klang sind eine faszinierende kombination, um körper, geist und seele in einklang zu bringen und nachhaltig zu harmonisieren. der klang wird in unterschiedlichsten kulturen als ursprung der schöpfung gesehen und ist wissenschaftlich als summe verschiedener schwingungen definiert. der menschliche körper besteht zu 70-85% aus wasser und ist dadurch sehr schwingungsfähig. gemeinsam mit ihnen erzeugt diana becker töne durch tibetische klangschalen, die stimme oder andere instrumente. wenn diese klänge asanas, pranayama, meditationen und entspannungsphasen begleiten, können sich die positiven wirkungen bis in die kleinsten zellen entfalten. erleben sie diese entspannende energie in verbindung zu den elementen erde, wasser, feuer und luft!

diana becker, yogalehrerin (byv), weiterbildungen in unterschiedlichen yoga-traditionen, ausgebildet in tibetischer klangmassage und reiki, dipl.-tourismusbetriebswirtin.

das leben einatmen – HEILUNG MIT YOGA & ATMUNG

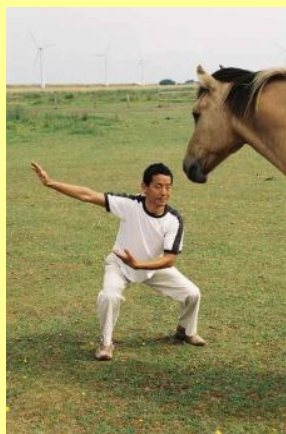
05.06.-12.06.10 | reiseNr: 473.NMW.01

preis euro 799

heilung findet auf verschiedenen ebenen des körpers und des geistes statt. der atem kann in wunderbarer weise positiv auf diese ebenen einwirken. in diesem workshop praktizieren sie mit karl semelka yoga- und atemübungen, die den geist beruhigen, ihren körper vitalisieren und therapeutisch wirken. sie üben so intensiv, wie sie es wünschen und es ihnen möglich ist. achtsam-

momente von zeitlosigkeit





**frische luft,
salzge-
schmack
und
weite
einatmen**



keits- und meditationsübungen runden den workshop ab.

karl semelka, yoga- , meditationslehrer, personal- und unternehmenscoach. therapeut und mitinhaber der hahnenmann klinik. seit ca. 20 jahren ist die integration spiritueller erfahrungen und weisheiten in den europäischen alltag sein zentrales lebensthema.

IYENGAR YOGA, ATEM UND MEDITATION

19.06.-26.06.10 | reiseNr: 472.NMW.01

preis euro 799

yoga ist ein jungbrunnen, es lädt ihre batterien auf, verwandelt innere anspannung in ausgeglichenheit und ruhe. über viele jahrhunderte wurde körperhaltungen und atemtechniken entwickelt, die uns als hatha-yoga bekannt sind. b.k.s. iyengar, einer der grossen persönlichkeiten des yoga unserer zeit, verfeinerte diese tradition und kreierte in langjähriger praxis einen sehr wirkungsvollen yogastil, mit dem sie die tiefere wirkung des yoga erfahren.

jens frisch, yogalehrerausbildung am iyengar-yoga-institut rhein-ahr e.v., yogalehrer und komponist mit vielen internationalen veröffentlichungen, seit über 15 jahren yoga-erfahrung, eigene yogaschule in der tradition von b.k.s. iyengar.

reif für's walt - YOGA ZUM WOHLFÜHLEN

10.07.-17.07.10 | reiseNr: 467.NMW.01

preis euro 799

lösen sie sich von der eingebundenheit des alltags und spannen sie mal so richtig aus. überdenken sie ihre alten, eingefahrenen wege – machen sie ferien mit sich selbst und entdecken sie neue wege für sich. die vielfältigen möglichkeiten der praxis von asana, pranayama und meditation am morgen und abend. die weite des meeres, der wind und die sonne. der raum, auch mal nichts tun zu müssen, mit sich selbst sein zu können. all dies unterstützt sie dabei, bei ihnen selbst anzukommen und ihre inneren kräfte zu aktivieren. ferien mit ihnen selbst bedeutet, sich zeit zu geben, um sich, die anderen und die welt aus einer neuen perspektive anzuschauen und wahrzunehmen, damit sich ein tieferes verstehen entwickeln kann.

jürgen kabelka, yogalehrer bdy/eyu und heilpraktiker, einzelunterricht und gruppenunterricht in der tradition von t. krishnamacharya und t.k.v. desikachar, yogastudien bei dr. imogen dalmann, martin soder und siram.

YOGA & BUDDHISTISCHE WEISHEITSLERE

04.09.-11.09.10 | reiseNr: 478.NMW.01

preis euro 799

die ausgewogene verbindung von geistigen, körperlichen und lebensnahen elementen gibt dieser unterrichtsform ihre besondere note. ganz persönliche themen wie z.b. aufbau von selbstwert, vertrauen und eigenkraft werden durch die buddhistische lehre beleuchtet, in der meditation erfahren und erhalten in yoga-übungen ihren körperlichen ausdrück. die umfassende schau und bearbeitung wichtiger, bedeutungsvoller lebensaspekte kann unseren alltag bereichern und ihm neue kräfte zuführen. für die perfektionistische spezialisierung in unserer zeit mit ihren stress- und angst-syndromen wollen wir ein gegengewicht schaffen. sitz- und geh-meditation, vortrag, gespräch und yoga wechseln harmonisch. rezitationen und rituale runden den unterricht ab.

ursula lyon, seit 1968 yogalehrerin (bdy/böy). meditationspraxis und ausbildung in der theravada-tradition, schülerin der ehrw. ayya khema mit autorisation zum unterrichten des dhamma. veröffentlichungen in schriften, hörfunk und fernsehen. referentin in der yogalehrerausbildung.

SHENG ZHEN QIGONG - qigong des herzens

11.09.-18.09.10 | reiseNr: 466.NMW.01

preis euro 799

sheng zhen qigong ist das qigong der bedingungslosen liebe. der weg ist die rückkehr zur ganzheit und natürlichkeit und die damit verbundene erfahrung von innerem frieden, liebe und ruhe. ein seminar für alle, die sich heilung, innere stärke und gleichzeitig ein offenes herz wünschen. in diesem sheng zhen-kurs erlernen sie die "stehende kuanyin-form", eine der wichtigsten sheng zhen-praktiken. mit den "neun kreisen", einer im liegen ausgeführte meridian-meditation, bauen sie zudem erschöpfungszustände ab und stärken ihr immunsystem. wenn sie sich im sitzen in die herz-meditation versenken, können sie das qi und die liebe im herzen entfalten.

karma tsulim namdak, lebte achtzehn jahre in einem tibetisch-buddhistischen kloster in sikkim, nordindien. dort studierte er elf jahre buddhistische philosophie und meditation. seit zwölf jahren lebt er in hamburg und bietet qigong, tai chi und meditation an.



CHAN MI QI GONG - und ein wohliger rücken

25.09.-02.10.10 | reiseNr: 468.NMW.01

preis euro 799

mit seinen lockernden und fliessenden bewegungen wirkt das wirbelsäulen qi gong sehr sanft auf ihren verspannten und schmerzenden rücken ein. sachte dehnt und öffnet es ihre muskeln und ihr gewebe und verbessert schon nach kurzer, aber kontinuierlicher übungszeit ihre beweglichkeit. individuelle tipps für ihren alltag sorgen dafür, dass sie auch zu hause selbständig weiter üben können und sich dadurch ein nachhaltiger entspannungseffekt für sie einstellt. die übungen sind leicht zu erlernen und schenken ihnen neue kraft, vitalität und lebensfreude. zwischen unseren übungseinheiten haben sie viel zeit, die wunderschöne umgebung und natur zu geniessen, zu wandern, zu radeln oder sich auszuruhen.

sandra meidinger ist Qi Gong und Tai Chi Lehrerin, kreative Tanz- und Ausdruckspädagogin sowie Diplom Pädagogin. Seit 2004 selbständig im Bereich Körper- und Entspannungspädagogik. Leitet Kurse in diversen Gesundheitszentren und großen Firmen in Karlsruhe.

LEBENSZEIT GENIESSEN MIT YOGA, MEDITATION & LEBENSFREUDE

02.10.-09.10.10 | reiseNr: 470.NMW.02

preis euro 799

beschreibung siehe weiter vorne

FELDENKRAIS SCHAFFT FREIRÄUME - zufrieden & selbstbewusst im alltag

09.10.-16.10.10 | reiseNr: 471.NMW.01

preis euro 899

entdecken sie die wohltuende wirkung von kleinen angenehmen bewegungen. sich achtsam zu bewegen, ermöglicht jedem teilnehmer, sich weiter zu entwickeln. neue denkprozesse schaffen raum, kreativ und einfach mal anders mit sich umzugehen. jürgen bräscher und stefan baic geben einblicke in die vielseitige welt der feldenkrais-methode. in der gruppe, im gespräch und in der einzelarbeit sind sie zu einem erfahrungsaustausch eingeladen. so können viele gewohnheiten aus ihrem alltag bereichernde abwechslungs finden. sie entwickeln dabei ein gefühl für ihre innere haltung und ihr wohlbefinden. ideal, um den alltagsstress einmal hinter sich zu lassen und neue kräfte zu tanken. neu: eine einzelstunde ist im seminarangebot bereits enthalten!

jürgen bräscher ist physiotherapeut und hauptberuflich als lizenzierter feldenkrais-lehrer mit eigener praxis tätig. seit 1997 unterrichtet er einzel- und gruppenstunden. ~stefan baic, hauptberuflich als lizenzierter feldenkrais-lehrer mit eigener praxis tätig, akkreditiert (iq) wiesbaden.

**sich
verwöhnen
lassen**

