



OSTSEEBAD BOLTENHAGEN

Feldenkrais zu Frühlingsanfang - Wochenende mit Ute Birk

16. bis 18. März 2012

Der Frühling steht bevor – Zeit zum Krafttanken, Durchatmen, körperlich wie geistig in Bewegung kommen. Was wäre dafür besser geeignet als ein Feldenkrais Wochenende an der Ostsee in einem komfortablen, ruhigen Hotel direkt am Strand?

Die täglichen Gruppenstunden finden in dem lichten Schulungsraum des Hotels statt. Ute Birk unterrichtet seit 23 Jahren die Feldenkrais Methode in eigener Praxis in Berlin. Yogamatten sowie Decken sind vorhanden. Und natürlich gibt es neben den Feldenkraisstunden auch genügend Zeit für ausgedehnte Spaziergänge an der Ostsee.

Sie wohnen im großzügigen modernen Seehotel Großherzog v. Mecklenburg, das direkt am 4,5 km langen Sandstrand von Boltenhagen liegt. Es erwarten Sie geräumige Zimmer (mit getrennten Betten, Bad, Telefon, Minibar und Zimmersafe), ein großes Frühstücksbuffet und gemeinsames Abendessen am Samstag, ein Dachpool mit Meerblick sowie Saunen. Die ganz Unternehmungslustigen können sich abends noch in der Bar oder Diskothek vergnügen. Informationen über das Hotel finden Sie im Internet unter www.seehotel-boltenhagen.de

Boltenhagen ist einfach zu erreichen von Berlin aus: mit dem PKW in etwa 3 Stunden über die Autobahn nach Rostock, von dort weiter Richtung Lübeck, Ausfahrt Grevesmühlen. Mit der Bahn über Berlin – Schwerin – Wismar bis Station Grevesmühlen, dort Abholung mit dem Hotelbus oder Sammeltaxi.

abtrennen und senden an-----

Ute Birk
Mansteinstr. 13
10783 Berlin

16.3. – 18.3.2012 – Feldenkrais zu Frühlingsanfang
Wochenende im Ostseebad Boltenhagen mit Ute Birk

Zeit: Kursbeginn Freitag 16.3.12 (18-20 h), Samstag 17.3.12 (10-12.30 h, 17-19 h), Sonntag 18.3.12 (10-12.30 h)

Ort: Seehotel Großherzog v. Mecklenburg in Boltenhagen (Nähe Wismar)

Teilnehmer: 8 (min.) bis 20 (max.) Personen

Kursgebühr: 100 Euro für den Feldenkrais-Kurs. Bitte überweisen Sie die Kursgebühren auf das Konto von Ute Birk, Kto.Nr. 23121101, BLZ 100 100 10, Postbank Berlin

Unterkunft & Vollpension:

Einzelzimmer 192 €, Doppelzimmer 142 € pro Person
Im Preis enthalten sind: 2 Übernachtungen in Zimmern mit Bad/WC, Telefon, Minibar
Pool- und Saunabenebenutzung, Frühstücksbuffet, Buffet oder Menü am 17.3. abends, PKW Stellplatz.
Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 15 Uhr, am Abreisetag bis 11 Uhr zur Verfügung. Zusätzlich wird eine Kurtaxe von 1,50 Euro pro Person/Tag fällig.

Anmeldung:

für Kurs Melden Sie sich schriftlich an bei Ute Birk, Mansteinstr. 13, 10783 Berlin
Fax 030/217 01 02, Email ute.birk@gmx.de . Anmeldungen bitte bis 29.1.12
Sollten Sie nicht im Hotel wohnen, beträgt die Kursgebühr 132 Euro.

für Unterkunft

Die Zimmerbuchung übernehmen Sie selbst unter Berufung auf dieses Angebot direkt beim Seehotel Großherzog v. Mecklenburg, Ostseealle1, 23946 Boltenhagen
Telefon 038825/50-0 oder Fax 03882550-500, Email info@seehotel-boltenhagen.de
Geben Sie das **Stichwort Feldenkrais** an und buchen Sie bitte rechtzeitig! Die angegebenen Preise sind bis 29.1.12 gültig, danach auf telefonische Anfrage.

Anmeldebedingungen:

Ein Platz für den Kurs ist reserviert nach Eingang der Kursgebühr auf o.g. Konto. Bei Rücktritt bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn erhalten Sie die Kursgebühr abzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15 Euro zurück. Danach werden – egal aus welchem Grund Sie zurücktreten müssen - die vollen Kurskosten fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Erklären Sie Ihren Rücktritt schriftlich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie diese Rücktrittskonditionen.

hier abtrennen-----

Anmeldung/Vertrag **Ich/Wir buche/n das Feldenkrais Wochenende vom 16. - 18.3.2012 in Boltenhagen an der Ostsee**

Die Kursgebühr beträgt **100 Euro** (bzw. 132 Euro s.o.) pro Person. Den Betrag überweise ich auf das Konto von **Ute Birk, Kto.Nr. 23121101, BLZ 100 100 10, Postbank Berlin**

Mit den o.g. Anmeldebedingungen erkläre ich mich hiermit einverstanden.
Die Hotelreservierungen werden von mir selbst übernommen.

Name:

Adresse:

Tel./Fax:

Email:

Datum und Unterschrift: