ACHTSAMKEIT | SELBSTMITGEFÜHL | STRESSBEWÄLTIGUNG

Informationen zur Insel-Auszeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit vom 8.-13. März 2021 auf der Nordseeinsel Spiekeroog

Seminarort: Haus des Gastes, "Kogge", Noorderpad 25, 26474 Spiekeroog
Das Seminar findet in der „Kogge“ statt, dem ganz nahe an Strand und Dünen gelegenen Kurzentrum der Insel. Uns steht dort für die Dauer der sechs Seminartage ein freundlicher, heller Raum mit Holzfußboden, großen Fenstern, Stühlen, Matten, Kissen und Decken zur Verfügung.

Seminarzeiten:
Mo, 8.3., 17:30-20:30 Uhr
Di-Fr, jeweils 10:00-12:30 und 16:00-18:30 Uhr
Sa, 13.3., 10:00-12:30 Uhr

Seminarbeginn:
Das Seminar beginnt am Montag, den 8.3.2021 um 17:30 Uhr. Wir treffen uns direkt in der Kogge. Bitte seien Sie ca. 15 Minuten vorher da, damit wir etwas Zeit zum Ankommen haben und pünktlich beginnen können.

Unterkunft:
Die Unterbringung ist individuell geplant, damit Sie sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen auf Spiekeroog einquartieren und versorgen können. In der Vermieterdatenbank von Spiekeroog finden Sie alle Häuser und die Möglichkeit zur Buchung/Anfrage: https://www.spiekeroog-vermieter.de/suche/gastgeber.htm
Bitte beachten Sie sie jeweiligen Stornierungsbedingungen der Vermieter. Wenn Sie sichergehen möchten, warten Sie noch etwas mit der verbindlichen Buchung Ihrer Unterkunft. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Info von mir, ob die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und das Seminar stattfindet.

Verpflegung auf der Insel:
Der große Insel-Supermarkt (EDEKA) hat auch im März geöffnet, ebenso mindestens ein Bäcker. Sie können sich also problemlos selbst versorgen, sofern Sie eine Ferienwohnung als Unterkunft wählen. In der Nebensaison ist das Angebot an Restaurants eingeschränkt. Die

Restaurantanbieter sprechen sich jedoch immer ab, wer wann geöffnet hat. Die Vermieter erhalten in der Regel spät. Anfang des Jahres darüber Auskunft.
Falls Sie gerne in einem Hotel/einer Pension wohnen möchten, erkundigen Sie sich bitte nach dem Umfang der Verpflegungsmöglichkeiten im Haus.

Verpflegung während des Seminars:
Die Raumnutzung in der Kogge ermöglicht kein Catering-Angebot. Die Mittagspause ist ausreichend lang, um entweder in seiner Unterkunft zu essen oder (wer möchte, gemeinsam) zum Mittagstisch in eines der Insel-Restaurants zu gehen. Für die Zeiten im Seminar stelle ich Wasser, Tee, Kekse, Nüsse, Trockenfrüchte für die Gruppe bereit. Kalte Getränke bringen Sie ggf. bitte selbst mit.

Anreise, Parken und Fährtickets buchen:
Die Insel ist autofrei. Infos zu Parkmöglichkeiten sowie zu den Fährtickets finden Sie hier:
https://www.spiekeroog.de/anreisen-buchen/anreise/parken-ueberfahrt/
Über „Anreise und Buchen“ finden Sie auf der Spiekeroog-Website ebenfalls Informationen, wie Sie den Hafen in Neuharlingersiel mit Bahn und Bus erreichen können.
Empfehlung: Planen Sie Ihre An-/Abreise am besten von Sa-Sa, oder von So-So ein, damit Sie ausgeruht in das Seminar starten können.

Mitbringen:

- *Kleidung:* Bequeme Kleidung, vor allem eine bequeme Hose ist hilfreich für die Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen. Dies braucht keine extra Sportkleidung sein.
- *Getränke:* ggf. kalte Getränke für den Tag (Wasser, Tee wird bereitgestellt)
- Wenn Sie ein eigenes *Tuch*, *eine leichte Schulterdecke* o.ä. mitbringen möchten, können Sie dies gerne tun (Sitzkissen, Stühle, Matten, Decken sind vorhanden)
- *Dicke Socken:* können nicht schaden, falls Ihnen schnell fußkalt wird. Der Raum wird nicht mit Straßenschuhen betreten.
- *Stift und Notizbuch:* Nicht erforderlich – nur, wenn Sie gerne etwas aufschreiben möchten. Sie erhalten ein ausführliches Teilnehmer-Handbuch und Zugang zu Audio-Anleitungen der geübten Achtsamkeitsübungen.

Weitere Fragen?
Melden Sie sich gerne jederzeit. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen.

Herzliche Grüße,
Sylke Känner

---

info@sylke-kaenner.de
Mobil: 0176 70 65 45 76