

Feldenkrais und Wandern in der Eifel

Samstag, 11. Oktober bis Sonntag, 12. Oktober 2019

ABLAUF

Anreise
individuell am Freitag oder gegebenenfalls
am Samstag Morgen

Samstag, 11. Oktober

10.00 – 12.00 Uhr Feldenkrais
12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen,
anschließend Zeit zur freien Verfügung
16.00 – 17.30 Uhr Feldenkrais
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 12. Oktober

7.30 – 9.30 Uhr Frühstück
9.30 Uhr Wanderung, je nach Wetterlage
und in Absprache mit der Gruppe 2 – 4 Stunden
Abreise

SONSTIGES

Die Zimmer im alten Trakt sind einfach und verfügen je nach Buchung in der Regel über ein Waschbecken oder ein Duschbad. Bei den Zimmern ohne eigene Dusche befinden sich Duschen und Toiletten in unmittelbarer Nähe auf dem Gang. Im neuen Trakt sind die Zimmer elegant und komfortabel und verfügen alle über ein eigenes Bad.

Die Mahlzeiten finden in einem einfachen, klösterlichen Saal statt. Es wird immer auch ein vegetarisches Gericht angeboten.

Es stehen Gemeinschaftsräume zur Verfügung. Auch außerhalb der Mahlzeiten besteht die Möglichkeit, Getränke zu kaufen. Sehr zu empfehlen ist das Klosterbier aus dem eigenen Klosterladen!

Die Klosteranlage ist sehr gepflegt. Es gibt einen Kreuzgang, einen schönen Garten, einen Klosterladen.

Die Wanderung wird je nach Wetterlage und in Absprache mit der Gruppe ca. 2 – 4 Stunden lang sein. Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung mit. Die Teilnahme an der Wanderung ist selbstverständlich freiwillig.

Für die Feldenkrais Einheiten ist es sicher sinnvoll, bequeme, legere, warme Kleidung zu tragen. Bringen Sie sich eine Wolldecke oder auch eine eigene Yogamatte, ein Kissen oder ähnliches Unterlagerungsmaterial für Ihren Kopf mit.

Ich stehe Ihnen gerne für Fragen zur Verfügung.

Bettina Kelm

Bettina Kelm

Feldenkrais & Physiotherapie

Franklinstraße 39 · 40479 Düsseldorf

Tel. 0211/514 515 9 · Fax 0211/514 541 2

mail@rumkugeln.com