

FELDENKRAIS® und Wandern in der Eifel

Montag, 10. Mai bis Samstag, 15. Mai 2021

ABLAUF

Montag, 10. Mai

bis 14.00 Uhr Anreise
auf Wunsch kann man zum Mittagessen anreisen (geringe Zuzahlung)
15.00 – 17.30 Uhr Feldenkrais
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

Dienstag, 11. Mai

07.30 – 09.30 Uhr Frühstück
09.30 – 12.00 Uhr Feldenkrais
12.00 – 13.15 Uhr Mittag
16.00 – 17.30 Uhr Feldenkrais
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 12. Mai

07.30 – 09.30 Uhr Frühstück
09.00 – 12.00 Uhr kleine Wanderung (ca. 2 Std., geführt, freiwillig)
12.00 – 13.15 Uhr Mittag
15.00 – 17.30 Uhr Feldenkrais
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 13. Mai

07.30 – 09.30 Uhr Frühstück
09.30 – 12.00 Uhr Feldenkrais
12.00 – 13.15 Uhr Mittag
16.00 – 17.30 Uhr Feldenkrais
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

Freitag, 14. Mai

07.30 – 09.30 Uhr Frühstück
09.30 – 11.00 Feldenkrais,
im Anschluss mittlere Wanderung (ca. 3 – 4 Stunden, freiwillig)
18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
19.30 – 20.30 Uhr Feldenkrais

Samstag, 15. Mai

07.30 – 09.30 Uhr Frühstück
09.30 – 12.00 Uhr Feldenkrais
12.00 – 13.15 Uhr Mittagessen
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. Aufgrund der Corona-Pandemie sind die Abläufe im Speisesaal etwas verändert bzw. werden den jeweils gültigen Regeln entsprechend verändert.

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. Auf Wunsch gibt es eine Führung durch die eindrucksvolle Basilika.

Die 1. Wanderung wird ca. 2 – 2,5 Stunden lang sein. Die zweite Wanderung wird etwas länger sein. Entsprechende Kleidung bitte mitbringen. Die Wanderungen könne ja nach Wetterlage in Absprache mit der Gruppe verschoben werden. Die Teilnahme an den Wanderungen ist selbstverständlich freiwillig.

Sinnvoll ist sicher 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.

Besonderheiten während der Corona-Pandemie:

Aufgrund der Corona-Pandemie werden die Abläufe im Haus und im Speisesaal den jeweils gültigen Regeln entsprechend angepasst. Für unseren Unterricht gilt das Gleiche. Die jeweils gültigen Schutzmaßnahmen werden beachten. Bringen Sie dann bitte entsprechend der Maßnahmen ggf. eine entsprechende Maske und Lagerungsmaterial 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