



ACHTSAMKEIT | SELBSTMITGEFÜHL | STRESSBEWÄLTIGUNG

Informationen zur Insel-Auszeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit vom 11.-16. Feb. 2024
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:

So, 11.2.2024, 17:30-20:30 Uhr

Mo-Do, jeweils 10:00-12:30 und 16:00-18:30 Uhr

Fr, 16.2.2024, 9:00-11:30 Uhr

Seminarbeginn:

Das Seminar beginnt am Sonntag, den 11.2.2024 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 die jeweiligen Stornierungsbedingungen der Vermieter. Falls das Seminar nicht stattfinden kann, können gegenüber dem Seminaranbieter keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

Verpflegung auf der Insel:

Der große Insel-Supermarkt (EDEKA) hat ganzjährig 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.



ACHTSAMKEIT | SELBSTMITGEFÜHL | STRESSBEWÄLTIGUNG

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. Wenn möglich, können wir die Selbstbedienungs-Küche nutzen und dort Tee für die Gruppe vorbereiten. Kleine Snacks (Kekse, Nüsse) werde ich bereitstellen.

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 Anreise am besten einen Tag vor Seminarbeginn, 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:* gerne mitbringen, wenn es etwas anderes als Tee sein soll.
- 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 hilfreich sein, falls Ihnen schnell fußkalt wird. Der Raum wird nicht mit Straßenschuhen betreten.
- *Stift und Notizbuch:* gerne mitbringen, wenn Sie etwas aufschreiben möchten. Sie erhalten jedoch auch 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