



ACHTSAMKEIT | SELBSTMITGEFÜHL | STRESSBEWÄLTIGUNG

Informationen zur Insel-Auszeit

Achtsamkeit & Selbstmitgefühl vom 20.-25. Okt. 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 Seminartage ein freundlicher, heller Raum mit Holzfußboden, großen Fenstern, Stühlen, Matten, Kissen und Decken zur Verfügung.

Seminarzeiten:

Sonntag, 20. Okt., 17:30-20:00

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

Freitag 25. Okt., 9:00-11:30 Uhr

Seminarbeginn:

Das Seminar beginnt am Sonntag, den 20. Okt. um 17:30 Uhr, damit am ersten Seminartag noch eine Anreise möglich ist. Wir treffen uns direkt in der Kogge. Bitte sei ca. 15 Minuten vorher da, damit wir etwas Zeit zum Ankommen haben und pünktlich beginnen können.

Unterkunft:

Die Unterbringung ist individuell geplant, damit sich alle nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen auf Spiekeroog einquartieren und versorgen können. In der Vermieterdatenbank von Spiekeroog findest du alle Hotels und Ferienwohnungen der Insel, sowie die Möglichkeit zur Buchung/Anfrage: <https://www.spiekeroog-vermieter.de/suche/gastgeber.htm>

Bitte beachte die jeweiligen Stornierungsbedingungen der Vermieter. Wenn du sichergehen möchtest, warte mit der verbindlichen Buchung deiner Unterkunft, bis die Mindestteilnehmer:innenzahl erreicht ist und das Seminar stattfindet.

Der Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung (z.B. bei ERGO oder Hanse Merkur) wird empfohlen (z.B. wenn du aus Krankheitsgründen nicht anreisen kannst).



ACHTSAMKEIT | SELBSTMITGEFÜHL | STRESSBEWÄLTIGUNG

Verpflegung auf der Insel:

Es gibt zwei größere Insel-Supermärkte, einen Bio-Laden, sowie viele Bäckereien, Restaurants und Cafés auf der Insel. Du kannst dich problemlos selbst versorgen, wenn du eine Ferienwohnung als Unterkunft wählst – oder zusätzlich, wenn du im Hotel wohnst.

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. Weitere Getränke bringe dir 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“ findest du auf der Spiekeroog-Website ebenfalls Informationen, wie du den Hafen in Neuuharlingersiel mit Bahn und Bus erreichen kannst.

Empfehlung: Plane deine Anreise am besten ein oder zwei Tage vor Seminarbeginn, damit du ausgeruht in das Seminar starten kannst. Eine Verlängerung im Anschluss an das Seminar ist eine schöne Gelegenheit, das Gelernte noch etwas „sacken zu lassen“, ohne gleich wieder in die Arbeit und den Alltag zu starten.

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. eigene Getränke für den Tag (Wasser, Tee wird bereitgestellt)
- Wenn du ein eigenes *Tuch, eine leichte Schulterdecke* o.ä. mitbringen möchtest, kannst du dies gerne tun (Sitzkissen, Stühle, Matten, Decken sind vorhanden)
- *Dicke Socken:* können nicht schaden, falls dir schnell fußkalt wird. Der Raum wird nicht mit Straßenschuhen betreten.
- *Stift und Notizbuch:* Bitte mitbringen, da einige Übungen mit schriftlichen Reflexionen verbunden sind.

Weitere Fragen?

Melde dich gerne jederzeit. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Herzliche Grüße,
Sylke & Daniel

E-Mail: info@sylke-kaenner.de

Mobil: 0176 70 65 45 76