



# Deine Auszeit am Meer

## Infos

Vom 29.05. - 01.06.2025 auf der autofreien Insel  
Baltrum.

Die Auszeit findet im Hotel Strandburg, im Westdorf  
139 statt.

Der Frühbucherpreis, bei Überweisungseingang bis  
zum 25.02.2025, beträgt 170,00 Euro. Danach dann  
199,00 Euro.

Darin enthalten sind 10 Zeitstunden an Auszeitinhalt  
mit Bewegung, Entspannung,  
Wahrnehmungsübungen, Klang, Natur.

- Kosten für die Anreise, Unterkunft im Hotel Strandburg und Kurtaxe von ca 3,50 Euro/Tag sind nicht im Preis enthalten
- mögliche Fahrzeiten: Donnerstag: ab Neßmersiel 11:45 Uhr oder 15:30 Uhr  
Sonntag: ab Baltrum 12:45 Uhr oder 16:45 Uhr  
die Fahrzeit beträgt ca.30 Minuten
- alle Infos rund um die autofreie Insel: <https://www.baltrum.de/>
- für Infos zu den Fahrzeiten etc: <https://www.baltrum.de/baltrum-faehre/>
- bitte Mitbringen: bewegungsfreundliche, warme, wetterfeste Sachen, gerne im Zwiebelschalenprinzip, Sonnenschutz, Notizheft & Stift, eine Decke/großes Handtuch, welches auch für den Strand verwendet werden kann, generell alles das, was für eine gelungene Auszeit für dich wichtig ist, Yogamatten sind vor Ort - eine eigene Matte kann mitgebracht werden
- für alle Fitnesslevel geeignet, ohne Vorkenntnisse



## Ablauf

Donnerstag:

19:00 - 21:00 Uhr Inselglück

Freitag:

10:00 - 13:00 Uhr Das Flüstern des Meeres

Samstag:

10:00 - 13:00 Uhr Im Wechsel der Gezeiten

19:30 - 21:30 Uhr Inselschatz

Gemeinsamer Abschluss

Sonntag:

zur freien Verfügung



# Deine Auszeit am Meer

## Beschreibung

Frische Nordseeluft, feiner Sandstrand, Wellenrauschen, wandern in den Dünen, den Natur- und Tiergeräuschen im Watt lauschen oder einfach die Seele baumeln lassen? Das sind beste Voraussetzungen für eine Auszeit mit Inhalt. Auf der kleinsten der ostfriesischen Inseln fällt Entschleunigung leicht. Das Inselleben richtet sich nach dem Rhythmus der Gezeiten.

Pferdegetrappel, der süße Duft der Inselrosen, Möwengeschrei, der Alltag hat Pause.

Inspiziert vom Rhythmus, Natur, Licht und Weite der Insel, habe ich mein Angebot aufgebaut. Am Bewegungskonzept Nia® orientiert, gibt es jeden Tag Bewegung, zu ganz unterschiedlicher Musik, Dynamik und Fokus. Sinnes- und Wahrnehmungsangebote, vertiefende Impulse, Klangentspannung mit Klangschalen, meditative Bewegungen, im Raum und in der Natur. Wie das Inselwetter ist mein Angebot ein Mix aus den verschiedensten Energien. Kraftvoll - dynamisch bis ruhig - gelassen.

Und natürlich ist auch ganz viel freie Zeit vorgesehen, um das schöne Baltrum zu erkunden.

Auf der Insel gibt es einen ganz kleinen Radverleih. Da die Insel wunderbar in wenigen Stunden zu erlaufen ist, wurde hier von einer Vielzahl an Radverleihen Abstand genommen. Wirklich Entschleunigung pur.

Bei der Ankunft steht ein Mitarbeiter vom Hotel Strandburg für den Gepäcktransport (ca. 5,00 Euro) bereit. Alternativ kann man auch mit den sogenannten "Wippen" sein Gepäck selber transportieren. Entfernung zum Hotel ca. 1,3 km.



## Gastgeberin

Uta Altmann bewegt Menschen im Innen und Außen. Mit Angeboten rund um Bewegung, Klang(entspannung) und Natur. Auf sinnliche Art vermittelt sie Körpererfahrungen, die Impulse für Wahrnehmung, Veränderung und Neuausrichtung geben. Mit Bildungsurlauben, Auszeiten im Kloster und wöchentlichen Kursen gibt es vielfältige Sinneserfahrungen.





# Deine Auszeit am Meer

## Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Eingang des unterschriebenen Anmeldeformulars.

Anmeldeschluss ist der 21.04.2025.

Die Kursgebühr ist vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen. Daten werden per Mail gesendet.

Bei Rücktritt bis 33 Tage vor Veranstaltungsbeginn kann der Kursbeitrag zurückerstattet werden. Bei späterem Rücktritt, unabhängig vom Grund ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten, wenn kein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird. Bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Sollte die Veranstaltung vom Organisator abgesagt werden müssen, wird der gezahlte Teilnahmebeitrag zurückerstattet.

Sollte der Kurs ab 30 Tagen vor Beginn, bis zum Beginn selber aus unvorhersehbaren Gründen von mir abgesagt werden, wird die Teilnahmegebühr zurückerstattet. Die Kosten für Übernachtung & Verpflegung sind von der Teilnehmerin selbst zu übernehmen und werden von meiner Seite nicht erstattet. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.



## Haftungsausschluss

Die Teilnahme findet auf eigenes Risiko statt. Der/die Teilnehmer/in stellt den Veranstaltungsleiter und Organisator von allen Haftungsansprüchen im gesetzlich zugelassenen Rahmen frei. Diese Veranstaltung ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Sollten Sie körperlich oder seelisch nicht voll belastbar sein, sich in einem eingeschränkten Gesundheitszustand befinden oder unter medikamentöser Behandlung stehen, klären Sie vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob Ihre Teilnahme an der Veranstaltung sinnvoll erscheint und informieren Sie den Veranstaltungsleiter zu Beginn der Veranstaltung darüber.