

Grieshabers Wohlfühl-Reisen GmbH

„Sonne und Sinn“



„Grieshabers Wohlfühl-Tage“ auf Spiekeroog vom 4.- 13.3.2011

Reisedauer: 10 Tage bzw. 9 Nächte

Gruppengröße: 25, mindestens 15 Personen

Hotel: Künstlerherberge**** auf der Nordsee-Insel Spiekeroog

Anreise: Freitag, 4.3.2010, gemeinsam mit dem Bus um 12.00 Uhr ab Bremen/Hbf. nach Neuharlingersiel. Oder - individuell nach Neuharlingersiel. Fähre um 14.40 Uhr nach Spiekeroog.

Rückreise: Sonntag, 13.3.2011, um 12.00 Uhr mit der Fähre nach Neuharlingersiel und dann mit dem Transferbus nach Bremen/Hbf.. Ankunft ca. 15.30 Uhr.

Referent: Jürgen Grieshaber

Reiseleitung: Jürgen und Gitta Grieshaber

**Herzlich willkommen
auf der autofreien
Nordsee-Insel
Spiekeroog**



Das erlebnisreiche Grieshaber-Wohlfühl- Programm

Freuen Sie sich auf tief greifende Regeneration in Körper und Gemüt durch:

Morgendliche Meditations-, Atem- und Körperübungen im attraktiven Seminarraum mit viel Licht und Blick aufs Wattenmeer, der sich ca. 5 Minuten zu Fuß entfernt im „Künstlerhaus“ befindet.



Täglich ca. 1 bis 2-stündige Spaziergänge in der ebenen oder hügeligen Dünenlandschaft bzw. am Strand, mit Atemübungen, wobei wir gerne auch auf die „Leichtwandler“ Rücksicht nehmen

Anschauliche und aktuelle Vorträge von Jürgen oder Referenten von der Insel über das Wohlfühl-Fasten, gesunde Ernährung sowie körperliche, emotionale und mentale Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht, über die Insel und das Watt, am Nachmittag oder Abend. Und einmal auch „Geschichten zur Nacht – mit Textminiaturen und Gedichte - vorgelesen bei Kerzenschein“.

Außerdem eine Lesung mit Gitta und Jürgen aus dem neuesten Buch der spirituellen Schriftstellerin Marianne Streuer „Die Streifen des Zebras“ zur aktuellen weltwirtschaftlichen Lage.

Und natürlich haben Sie auch genügend Zeit zum Lesen, Schwimmen, Saunieren, Bummeln in verführerischen und gemütlichen Lädchen auf Spiekeroog und - um zu sich selbst zu kommen.

Unser Wohlfühl-Spezial-Service für Sie:

Schauen Sie sich, unter Anleitung von Gitta, einen Blutstropfen von Ihnen im **Dunkelfeld-Mikroskop** an und lassen Sie ihn sich erklären. So können Sie Ihren Gesundheitszustand zwischen Beginn und Ende der Wohlfühl-Tage „kontrollieren“ und mit Gitta und Jürgen besprechen



Dies gilt auch für das Messen Ihres **Gewichts-** sowie Ihres Wasser-, Muskel- und Fett-Anteils.



Spiekeroog – die autofreie und „übersichtliche“ Nordsee- Insel

Die Natur ist Spiekeroogs Schatz und Schutz. Die Insel ist alles auf einmal: Schön und nützlich, vielfältig und klug aufeinander abgestimmt, erholsam und empfindlich. Und - Spiekeroog ist ein staatlich anerkanntes Nordsee-Heilbad, mit Meerwasser-Hallenbad (€ 3,60) und Sauna (€ 8,70).

Spiekeroog – hier holen die Natur und Sie Atem und die Luft heilt ganz besonders, weil sie frei ist von Abgasen. Die Spazierwege sind teilweise geklinkert, die Insel selbst ist zum großen Teil grün mit Sanddorn Dickichten, Schwarzkieferngehölzen, Zitterpappelhainen und Heideflächen. Und immer wieder genießen Sie den Blick aufs Meer und die frische Seeluft. Hier ist alles zu schnell, was schneller ist als ein Fußgänger und so ist außerhalb des Ortskernes auch kein Fahrradfahren erlaubt. **Spiekeroog ist „Entschleunigung“ pur !!!**

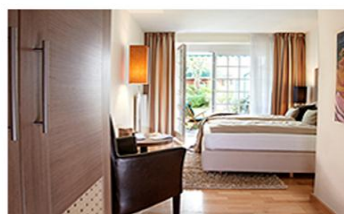
Erreichbar ist Spiekeroog nur mit der Fähre ab Neuharlingersiel. Für alle besorgen wir die Fahrkarten für die Hin- und Rückfahrt und organisieren den Koffertransfer vom Hafen zum

Hotel und zurück, da unser Hotel ca. 1,3 km vom Fähranleger entfernt ist. Wir gehen dann mit unserem Handgepäck gemeinsam zu Fuß zum Hotel.



Ihr familiäres Hotel „Künstlerherberge“ ****

Das Hotel liegt ruhig am Rande des Ortskernes von Spiekeroog. Es verfügt über 8 „Basic-Zimmer“, 4 größere „Familienzimmer“ und 5 große Apartments. **Alle Zimmer sind als Doppel- oder Einzelzimmer buchbar.** Sie sind gemütlich eingerichtet, verfügen über DU/WC und teilweise Zugang zur Terrasse im Innenhof bzw. einer gemeinsamen Dachterrasse. Der Preis richtet sich nach der Art des Zimmers (siehe Preisliste). Das Hotel „Künstlerherberge“ ist ein Nichtraucher-Hotel und serviert lecker zubereitete persische Küche, bio-vital, aus frischen Zutaten und auch vegetarisch.



Künstlerherberge - Zimmer Nr. 5 (EG)

Fakultative Anwendungen: Wenn Sie schon einmal auf Spiekeroog sind, können Sie sich im Kurmittelhaus mit verschiedenen Anwendungen verwöhnen lassen, z.B. Ganzkörper-Vollmassage (ca. 40 Minuten) sowie Thalasso- und Schlicker-Anwendungen.

Abends treffen wir uns in unserem Hotel oder im nahe gelegenen Künstlerhaus zum gemütlichen Plausch, zu Brett-, Karten- oder Würfelspielen und auch mal zu einem attraktiven Videofilm. Und **am Abschlussabend** bieten wir Ihnen einen heiter-besinnlichen Ausklang mit lustigen Spielen und Sketchen. Und gerne können Sie sich mit eigenen Beiträgen selbst einbringen.

Der Reisepreis beträgt pro Person in Euro, bei Unterbringung im:

Basic 1 - Zimmer (ca. 18 qm)

- als DZ 1.070
- als EZ 1.300

Basic 2 – Zimmer (ca. 20 qm)

- als DZ 1.110
- als EZ 1.340

Standard-Zimmer (ca. 25 qm)

- als DZ 1.145
- als EZ 1.375

Familien-Zimmer (ca. 28 qm)

- als DZ 1.260

Appartement (ca. 30 qm)

- als DZ 1.115 – 1.305
- als EZ 1.500 – 1.885

Im Preis enthalten:

9 Übernachtungen mit Halbpension, Bustransfer ab/an Bremen-Hbf., Fährkosten ab/an Neuharlingersiel, Koffertransfer Hafen/Hotel/Hafen, Auftank- und Wohlfühl-Tage-Programm wie zuvor beschrieben, Kurtaxe, Reisepreis-Sicherungsschein sowie liebevolle Reisebegleitung durch Gitta und Jürgen.

Zusätzlich pro Person zu entrichten:

Evtl. Anwendungen im Kurmittelhaus, Sauna und Schwimmen im Kurzentrum
 Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung für 3% vom Reisepreis, ca. € 30.