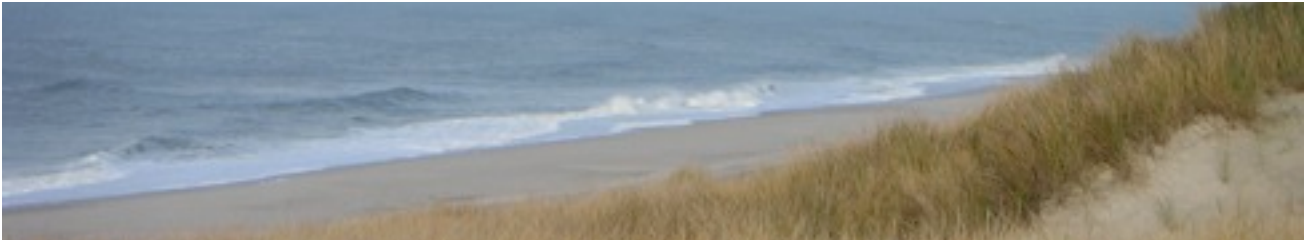


## Einladung zum Seminar auf Sylt 2010 „Urlaub und Feldenkrais“



Vom 24.10. bis zum 30.10.2010 wird wieder das bewährte „Urlaub und Feldenkrais“-Seminar stattfinden.

Wenn Sie sich in der wunderschönen Natur und der guten Luft auf Sylt erholen und gleichzeitig etwas für die Verbesserung der Lebensqualität tun möchten, haben Sie hier die gute Gelegenheit dazu:

Vormittags und abends werden von Brigitte Block (Diplom-Sozialpädagogin, Feldenkrais-Lehrerin und Assistenz-Trainerin in verschiedenen Ausbildungen) Feldenkrais-Gruppenstunden angeboten.

Zusätzlich wird Ulla Torspecken (Nordic-Walking Lehrerin, Feldenkrais-Lehrerin) in den ersten 3 Tagen auf Wunsch Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene anbieten, damit man dann gut gerüstet die 250 km langen Walking-Wege auf Sylt für sich nach Belieben nutzen kann. Beide haben langjährige Erfahrung in der Zusammenarbeit bei Nordic-Walking Kursen.

Untergebracht sind wir in der Volkshochschule Klappholttal in einfachen aber behaglich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern bzw. -häusern mit bequemen Betten, mit Waschbecken, Heizung und Telefon. Sehr gepflegte und gut geheizte Toiletten und Waschräume sind teilweise im gleichen Haus, ansonsten in naheliegenden separaten Häusern zu finden. Wir bekommen Vollpension, vegetarisches oder glutenfreies Essen kann gewählt werden. Der Seminarraum, ein Begegnungsraum und eine gemütliche Gastwirtschaft sind auf dem Gelände. Die Volkshochschule liegt in traumhaft schöner Dünenlandschaft zwischen Kampen und List nur wenige Meter vom Strand entfernt, der über einen Holzsteg zu erreichen ist. Fahrräder können geliehen werden.

Seminarkosten betragen für den Gruppenunterricht sowie Unterkunft und Vollverpflegung 550,00€. Die Teilnahme am Nordic-Walking-Kurs kostet 65,00€, die vor Ort zu entrichten sind. Die Anreise ist im Preis nicht inbegriffen. Es besteht die Möglichkeit, an einer gemeinsamen Bahnreise teilzunehmen; die Kosten dafür betragen einschließlich Taxitransfer etwa 100,00€.

Anmeldung bitte per Post mit dem Abschnitt unten bei  
Brigitte Block, Lärchenweg 10, 40699 Erkrath oder  
per e-mail: [brigitteblock@t-online.de](mailto:brigitteblock@t-online.de)

---

### **Anmeldung zu „Urlaub und Feldenkrais“ auf Sylt, 24.10. - 30.10.2010**

Name:

Anschrift:

Telefon/e-mail:

- Ich möchte am Nordic-Walking-Angebot teilnehmen.
- Ich bringe eigene Stöcke mit.
- Ich benötige Stöcke und bin.....cm groß.

- Einzelzimmer
  - Einzelzimmerhäuschen
  - Doppelzimmer
  - Doppelzimmerhäuschen
- (über die verbindliche Belegung entscheidet die Verwaltung der Volkshochschule)
- Teilnahme an der An- und Abreise mit der Bahn

Ich nehme am Seminar auf eigene Verantwortung teil. Unterschrift: \_\_\_\_\_