



Achtsame Auszeit • Deutschland • Unterfranken

Silvester auf Schloss Wasmuthhausen: Feldenkrais mit Sylke

Beweglich und entspannt ins neue Jahr

Tage

8

Gruppengröße

8 bis 12

Reiseleiterin

Sylke Hofmann

Anforderung



Den Jahreswechsel einmal bewusst ruhig angehen lassen mit Zeit für Bewegung, Entspannung und einem guten Körpergefühl: Das steht im Mittelpunkt unserer **Feldenkrais-Woche** mit Sylke Hofmann. Auf Schloss Wasmuthhausen verbringen wir entspannte Tage umgeben von winterlicher Natur, gutem Essen und einer Atmosphäre, die Raum lässt zum Durchatmen.

Highlights im Programm

- **Sanfte Bewegungsarbeit nach der Feldenkrais-Methode**
- **Für Frauen jeden Alters geeignet - keine Vorkenntnisse erforderlich**
- **Gemeinsamer Silvesterabend in entspannter Atmosphäre**
- **Vegetarische Vollpension mit regionaler Küche**

Überblick zur Reise

Im Mittelpunkt der Woche stehen **sanfte Bewegungseinheiten** nach der Feldenkrais-Methode, bewusste Körperwahrnehmung und die Freude daran, den eigenen Bewegungsmöglichkeiten neugierig zu begegnen. Eine wohltuende Auszeit zum Jahreswechsel – achtsam, ruhig und gleichzeitig belebend.

Die **Feldenkrais-Methode** ist eine sanfte Form der Bewegungsarbeit, die davon ausgeht, dass wir über bewusste Bewegung neue Möglichkeiten für unseren Körper und unser Wohlbefinden entdecken können. Im Mittelpunkt stehen kleine, langsam und aufmerksam ausgeführte Bewegungen, die uns bewusster machen, wo wir uns unnötig anstrengen und wie sich Bewegungen leichter, freier und angenehmer anfühlen können. Beweglichkeit, Balance und Körpergefühl können sich ganz ohne Anstrengung verbessern. Gerade die Langsamkeit der Übungen ermöglicht es, eingefahrene Bewegungsmuster wahrzunehmen und neue Wege auszuprobieren.

Feldenkrais kann helfen,

- Verspannungen zu lösen
- Bewegungen leichter und flüssiger werden zu lassen
- Haltung und Balance zu verbessern
- die eigene Körperwahrnehmung zu stärken
- mehr Ruhe und Präsenz zu entwickeln
- neue Bewegungsfreiheit im Alltag zu entdecken

Die Stunden finden überwiegend **am Boden auf Matten** statt, teilweise auch im Sitzen oder Stehen. Wichtig ist bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich neugierig auf den eigenen Körper einzulassen.

Sylke Hofmann arbeitet mit sanften Bewegungsfolgen aus der Feldenkrais-Methoden. Ziel ist es, neue Bewegungsimpulse zu entdecken, Spannungen zu reduzieren, schmerzfreier zu werden und den eigenen Körper achtsamer wahrzunehmen.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- **Du dir zwischen den Jahren bewusst Zeit für Dich nehmen möchtest**
- **Du deinen Körper achtsamer wahrnehmen willst und neugierig bist auf neue Bewegungsimpulse**
- **Du eine ruhige und gleichzeitig inspirierende Auszeit suchst**
- **Du Natur, gutes Essen und entspannte Gemeinschaft schätzt**

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Die Feldenkrais-Methode eignet sich für Frauen jeden Alters und mit ganz unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht notwendig. Jede Teilnehmerin arbeitet im eigenen Tempo und innerhalb ihrer individuellen Möglichkeiten.

Kursleiterin: Sylke Hofmann ist ausgebildete Physiotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin – eine Kombination, die ihr Verständnis von Bewegung, Körperwahrnehmung und Veränderung besonders tief verankert.

Unterkunft: Mitten im sanften Hügelland zwischen den Haßbergen und dem Coburger Land liegt das Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen – ruhig, abgeschieden und umgeben von ursprünglicher Natur. Die denkmalgeschützte Gutshofanlage aus dem Jahr 1818 wurde mit viel Sorgfalt zu einem besonderen Seminarhaus entwickelt und verbindet historische Atmosphäre mit herzlicher, unkomplizierter Gastlichkeit.

Die hellen, behaglich gestalteten Zimmer und Gemeinschaftsbereiche schaffen einen angenehmen Rahmen für entspannte Wintertage zwischen Workshop, Rückzug und gemeinsamen Gesprächen. Drei freundliche Seminarräume bieten viel Platz für Bewegung, Kreativität und Austausch. Besonders schön ist auch der weitläufige Garten mit seinen stillen Ecken, Kunstobjekten und Ausblicken in die winterliche Landschaft – ein Ort, an dem man gern noch eine Runde spazieren geht oder einfach mit einer Tasse Tee sitzen bleibt.

Zimmer: Für die Unterbringung stehen uns verschiedene Kategorien zur Verfügung. Der Grundpreis der Reise bezieht sich auf ein geteiltes Standardzimmer mit zwei Betten und gemeinsam genutztem Bad. Diese Zimmer sind mit Waschbecken ausgestattet und liegen jeweils in unmittelbarer Nähe zu insgesamt 6 Etagenduschen. Gegen Aufpreis kann das Zimmer zur Einzelnutzung gebucht werden.

Außerdem stehen Komfortzimmer mit zwei Betten und einem eigenem Bad zur Verfügung. Diese Kategorie wird im Buchungsformular unter "Halbes Zweibettzimmer" für ein geteiltes Zimmer und Doppelzimmer zur Einzelnutzung" für ein Einzelzimmer geführt. Zuguterletzt gibt es noch kleinere Einzelzimmer Komfort mit eigenem Bad.

Verpflegung: Die vegetarische Vollpension umfasst ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet, ein frisch zubereitetes Mittagessen sowie heiße Getränke in den Pausen. Gekocht wird mit hochwertigen, möglichst regionalen Zutaten und einem feinen Gespür für ausgewogene, gesunde Küche. Vegetarische Besonderheiten sowie individuelle Unverträglichkeiten berücksichtigt das Küchenteam nach Möglichkeit gern.

Anreise: Schloss Wasmuthhausen liegt etwa 25 Kilometer südwestlich von Coburg und 50 Kilometer nördlich von Bamberg.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Viel Raum für Erholung, Bewegung und Rückzug
- Wohnen in schönem Ambiente mitten in der Natur
- Abends entspannt reinschnuppern bei den Parallelkursen
- Entspannt ins neue Jahr mit gleichgesinnten Frauen

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Anreise mit der Bahn

Der beste Bahnhof für die Anreise mit der Bahn ist Coburg. Von dort aus geht es per Taxi weiter zum Schloss Wasmuthhausen. Die Fahrzeit beträgt je nach Bahnhof etwa 20–30 Minuten. Wer mag, kann sich natürlich auch mit anderen Teilnehmerinnen für eine gemeinsame Taxifahrt zusammenschließen.

Vom Bahnhof Coburg verkehrt ebenso die Buslinie 8301 Richtung Wasmuthhausen. Ausstieg ist an der Haltestelle „Dietersdorf Trafohaus“. Von dort aus kann nach vorheriger Absprache eine Abholung durch das Seminarzentrum organisiert werden.

Programm am Anreisetag

Wir treffen uns um 16:30 Uhr bei Kaffee und Kuchen zum ersten gemeinsamen Kennenlernen im Seminarhaus.

- **Verpflegung:** Kaffee & Kuchen, Abendessen
- **Unterkunft:** [Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen](#)

2.-7. Tag: Der Tagesablauf

Der Kurs findet täglich **verteilt über den Tag** statt. Geplant sind kleinere Einheiten am Morgen sowie weitere Kurszeiten am Vor- und Nachmittag. Zwischendurch bleibt viel Zeit für Spaziergänge, Lesen, Gespräche oder einfach eine ruhige Pause mit Blick in die winterliche Landschaft.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen

8. Tag: Abschluss & Abreise

Frühstück gibt es am letzten Tag zur gewohnten Zeit. Abreise ist gegen 10:00 Uhr.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 12

27.12.2026 - 03.01.2027 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Zimmer mit geteiltem Bad	1.290,00 €	
Zimmer mit geteiltem Bad	1.380,00 €	90,00 €
Halbes Zweibettzimmer	1.380,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.500,00 €	120,00 €
Einzelzimmer	1.465,00 €	90,00 €

Enthaltene Leistungen

- 7x Übernachtung in gebuchter Kategorie in Einzel- oder Doppelzimmer (z.T. mit geteiltem Bad)
- Bettwäsche, Handtücher
- Vegetarische Vollpension
- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Gruppenraum am Veranstaltungsort
- Workshop etwa 4 Stunden täglich
- Qualifizierte Kursleiterin/Künstlerin
- Gemeinsamer Silvesterabend und Silvestersekt
- Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ortsübliche Kurtaxe
- Getränke
- persönliche Ausgaben
- fakultative Ausflüge und Eintritte