



Achtsame Auszeit • Deutschland • Havelland

Weihnachtsreise mit Feldenkrais

Urlaub für Frauen - sanft und aktiv in der Havellandschaft

Tage

6

Gruppengröße

8 bis 12

Reiseleiterin

Lena Schumacher

Anforderung



Ruhig und erholsam durch die Weihnachtsfeiertage: Diese **6-tägige Feldenkraisreise** ins wildromantische Havelland lädt ein, über sanfte, achtsame Bewegung Verspannungen zu lösen und den Körper und seine Möglichkeiten neu kennenzulernen. Zwischen den täglichen Kurseinheiten bleibt Zeit für Spaziergänge in der unberührten Havellandschaft, gemütliches Beisammensein und ein Weihnachtsfest in entspannter Frauengemeinschaft.

Highlights im Programm

- **Schönes, ruhiges Seminarhaus**
- **Traumhafte Natur nahe der Havel mit ausgedehnten Flussauen**
- **Erfahrene Feldenkraisleiterin**
- **Schnupperstunde beim parallelen Malkurs**

Überblick zur Reise

Geruhsame und verwöhnende Tage in einem kleinen, schönen Seminarhaus in der **Landschaft des Havellandes** verbringen. Morgens und nachmittags mit Feldenkrais den Körper stärken und Verspannungen lösen. Zeit für sich und auch in Gemeinschaft sein. Dazu können wir bei Spaziergängen die wunderschöne und nahezu unberührte Havellandschaft erkunden, eventuell kleine Ausflüge unternehmen, abends gemütlich zusammensitzen oder beim parallelen Malkurs reinschnuppern. So entspannt kann

Weihnachten mal anders sein bei unserem Feldenkraiskurs mit Lena Schumacher im stillen Retreatcenter Rosenwaldhof an der Havel.

Die **Feldenkrais-Methode** ist ein Weg, über Bewegung die eigenen Gewohnheiten zu entdecken und gleichzeitig neue Möglichkeiten kennenzulernen, auszuprobieren und ins eigene Bewegungsverhalten aufzunehmen. Diese Fähigkeit, eingefahrene Bewegungsmuster zu verändern, hilft Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Langsame, achtsame und kleine Bewegungen öffnen die Bewusstheit für den eigenen Körper. Die ruhigen und nicht anstrengenden Übungen werden meist im Liegen durchgeführt. Es wird eine Feldenkrais-Einheit vor dem Frühstück, eine am Vormittag und eine am Nachmittag geben.

Parallel zu dieser Reise findet ein Malkurs mit Luisa Landsberg statt. Wer Lust hat, kann an einem Abend einmal ins Malen hineinschnuppern. **Der 24. Dezember** steht im Zeichen gemeinsamer Aktivitäten beider Gruppen. Am Vormittag machen wir eine kleine Wanderung. Am Abend ist ein gemütliches Zusammensein geplant. Vielleicht magst du selbst etwas dazu beitragen? Eine Geschichte, der du gerne zuhörst? Musik oder Lieder, die du gerne singst? Oder ein Spiel, das nur dann richtig Spaß macht, wenn frau es in größerer Runde spielt?

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

- Du dir über die Weihnachtsfeiertage 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: Das Schöne am Feldenkrais: Es ist geeignet für jedes Fitnesslevel und für jedes Alter. Für alle gibt es dabei etwas zu entdecken! Der Kurs ist altersunabhängig, mit und ohne Vorkenntnissen möglich.

Kursleiterin: Lena ist ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin und langjährige Ju-Jitsu- und Selbstverteidigungstrainerin – eine Kombination, die ihr tiefes Verständnis für Bewegung, Körperwahrnehmung und die Wechselwirkung von Kraft und Leichtigkeit prägt. In ihren Kursen legt sie besonderen Wert auf den Raum für eigenes Entdecken und Erleben.

Unterkunft: Ambiente pur im Havelland! Der Rosenwaldhof ist ein stilles einfaches Seminarhaus und Retreatzentrum in der Region Berlin und liegt idyllisch am Waldrand in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der naturbelassenen Havel mit ihren ausgedehnten Flussauen. Der Götzer Berg hinterm Haus ist 108 Meter hoch und hat auf dem höchsten Punkt einen Aussichtsturm, der einen Panoramablick über das Havelland ermöglicht. Den Gruppen stehen schöne Seminarräume zur Verfügung sowie ein lichter Wintergarten und eine Feuerstelle im Garten. Für Ausflüge in die Umgebung können Fahrräder gemietet werden. Als Retreatzentrum ist der Rosenwaldhof ein rauchfreies Haus und bittet außerdem darum, dass wir während des gesamten Aufenthalts auf Alkohol zu verzichten.

Zimmer: Der Reisepreis bezieht sich auf Übernachtungen im Einzelzimmer (EZ) mit geteiltem Bad. Zimmer mit eigenem Bad gibt es gegen Aufpreis. Alle Zimmer sind Nichtraucherinnenzimmer und bewusst ohne WLAN, damit der Geist zu Ruhe kommen kann.

Verpflegung: In der Reise inkludiert sind drei vollwertige, vegetarische Mahlzeiten pro Tag. Das Essen wird immer frisch zubereitet und kommt ayurvedisch inspiriert mit indischer Note. Das Mittagessen besteht aus mehreren Gemüsen sowie einer Sättigungsbeilage (Reis, Getreide, Bohnen oder Kartoffeln), dazu gibt es frischen Salat und ein Dessert. Zum Abendessen gibt es Brot, diverse Aufstriche, Käse sowie eine Suppe. Getränke und Obst stehen jederzeit im Speiseraum zur Verfügung. Außerdem gibt es eine kleine Snackbar mit Süßigkeiten, Gebäck und Getränken. Sie werden am Abreisetag abgerechnet.

Anreise: Mit der Bahn aus Berlin ist der Rosenwaldhof in etwa einer Stunde erreichbar. Brandenburg und Potsdam sind jeweils etwa 25 Kilometer entfernt.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Das leckere, vegetarische Essen - indisch und ayurvedisch
- Ein großzügiger Seminarraum mit sehr guter Ausstattung
- Die Feuerstellen in Hof und Garten

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Anreise mit der Bahn

Mit der Bahn geht es bis zum Bahnhof Götz. Ab hier organisieren wir zu festen Zeiten ein Sammeltaxi. Der Unkostenbeitrag hierfür beläuft sich auf 5 Euro pro Person und Fahrt. eine Einzelfahrt zu anderen Zeiten kommt auf 12 Euro pro Fahrt. Die Anreise ist frühestens ab 14:30 Uhr möglich.

Programm am Anreisetag

Am ersten Tag treffen sich die Teilnehmerinnen beider Gruppen nach dem Einchecken bis 16 Uhr zu Kaffee und Kuchen im Speiseraum. Nach einer gemeinsamen Führung durch das Haus trifft sich die Feldenkraisgruppe gegen 16:45 Uhr im Seminarraum, um den Urlaub direkt mit einer entspannten Einheit Feldenkrais zu beginnen. Um 18 Uhr findet das erste gemeinsame Abendessen statt.

- **Verpflegung:** Kaffee & Kuchen, Abendessen
- **Unterkunft:** [Seminarhaus und Meditationszentrum Rosenwaldhof](#)

2.-5. Tag: Der Tagesablauf

Zur Einstimmung in den Tag gibt es jeden Morgen vor dem Frühstück um 8 Uhr eine kleine Feldenkrais-Einheit. Dazu sind auch die Teilnehmerinnen der Malgruppe eingeladen. Am Vormittag beginnt der **Feldenkraiskurs** um 10 Uhr, am Nachmittag um 16 Uhr. So bleibt vor und nach dem Mittagessen genügend Zeit und Gelegenheit für Spaziergänge und Erkundungen in der Umgebung.

Die vorgegebenen Essenszeiten sind Frühstück von 9 bis 10 Uhr, Mittagessen von 13 bis 14 Uhr und Abendessen von 18.00 bis 19 Uhr.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Seminarhaus und Meditationszentrum Rosenwaldhof

6. Tag: Abschluss & Abreise

Wer mag und schon fertig gepackt hat: Auch am letzten Tag gibt es eine kleine Feldenkrais-Einheit vor dem Frühstück! Die Abreise zum Bahnhof Götz ist ab etwa 11 Uhr. Wir organisieren wieder einen Sammeltransfer zum Bahnhof. Der Unkostenbeitrag hierfür beläuft sich wieder auf 5 Euro pro Person und Fahrt. eine Einzelfahrt zu anderen Zeiten kommt auf 12 Euro pro Fahrt

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Seminarhaus und Meditationszentrum Rosenwaldhof

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

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

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 12

22.12.2026 - 27.12.2026 | 6 Tage

Kategorie

Zimmer mit geteiltem Bad

Preis p.P.

970,00 €

EZ-Zuschlag

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.120,00 €	150,00 €
Einzelzimmer	1.070,00 €	100,00 €

Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen in EZ mit Gemeinschaftsbad (Zimmer mit eigenem Bad gegen Aufpreis)
- Vegetarische Vollverpflegung mit indischer Note
- Tee und Kaffee zwischendurch
- Kursstunden etwa 3-4 Stunden pro Tag
- Yogaraum mit Matten und Decken
- Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- Kursleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Abholtransfer vom Bahnhof Götz (Gruppenpreis/Fahrt: 5 €, Einzelfahrt zu anderen Zeiten: 12 €)
- Getränke (Es gibt im Haus keinen Alkohol zu kaufen, darf aber mitgebracht werden)