

# Seminarhaus Vakantieboerderij Springfield

auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog



Am Rande des Dorfes mit Blick auf die „Polder“ (Weidegebiet hinter dem Deich) liegt die „Vakantieboerderij Springfield“. Der landwirtschaftliche Familienbetrieb vermietet nicht nur Apartments und Gruppenunterkünfte sondern betreibt auch noch aktiv Landwirtschaft mit Kuhstall, Hühnerauslauf und Feldwirtschaft.

Unser Seminar findet in dem geschmackvoll eingerichteten Gruppenhaus statt. Es ist exklusiv für unseren Kurs gemietet. Der Seminarraum im Erdgeschoss ist lichtdurchflutet, geräumig und mit Wohlfühl-Atmosphäre. Ein idealer Ort für unsere Kurse.



Im Erdgeschoss befindet sich auch die offene Küche mit einem großzügigen Speise- und Auf-enthaltsraum sowie die Terrasse, die dazu einladen, die Pausen und gemütliche Abendstunden dort zu verbringen.

## Fasten-Verpflegung

Die aus frischem, biologischem Gemüse, Obst und Kräutern zubereiteten Fastensuppen, Smoothies und Tees werden dir vorkommen wie eine Sinnes-Explosion. Geschmacklich, optisch und auch die Nase kommt auf ihre Kosten. Teilweise bereiten wir die Fasten-Mahlzeiten gemeinsam zu. Alles ist entschleunigt und achtsam. Dazu kommt jeden Morgen die meditative Teeverkostung mit einem besonderen Fastenkraut. Das gute Schiermonnikooger Wasser, biologisch angebaute Zitronen und Orangen sind ebenfalls Bestandteil der Fastenwoche. (Alle Rezepte könnt ihr natürlich mitnehmen!)





Wir beginnen am Anreisetag mit einer abendlichen Suppe und enden am Abreisetag mit dem Fastenbrechen am Morgen. Die verwendeten Lebensmittel und Tees sind selbstverständlich – soweit möglichst - regional und/oder in Bio-Qualität.

### Übernachtung im Seminarhaus

Es gibt 14 einfache Schlafzimmer, die als Einzel-, Doppelbettzimmer genutzt werden können. Die neuen, geschmackvollen Badezimmer befinden sich auf der jeweiligen Etage, drei bis vier TeilnehmerInnen teilen sich ein Badezimmer mit zwei Duschen, drei Waschbecken und WC. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden. Strandtücher und Badetücher für draußen solltest du selbst mitbringen.



### Kleidung und was du nicht vergessen solltest

Das Inselwetter ist vor allem wechselhaft und unberechenbar. Das macht auch seinen Zauber aus. Wie plötzlich die Sonne durchbricht und einen goldenen Schimmer über das Meer zaubert. Wie sich dann wieder eine schwarze Regenwolke über dir entleert, nachdem sie einen herrlichen Regenbogen präsentierte... Besonders im Herbst und Frühjahr ist das Farbenspiel am Himmel überwältigend schön.

Das Nordseeklima ist zwar mild, aber wenn man nicht akklimatisiert ist, ist die gefühlte Temperatur durch die hohe Luftfeuchtigkeit und den Wind niedriger. Es ist deshalb ratsam, warme Kleidung - auch für drinnen - mitzubringen. Im Februar und November schadet es nicht, Skiunterwäsche oder Leggings unter der Hose zu tragen. Auch durch das Fasten ist die Tendenz zu frieren größer als normal obwohl wir uns sicher mehr bewegen und mehr an der frischen Luft sind, als du das im Alltag gewohnt bist. Also: warme Sachen mitbringen! Bitte an Hausschuhe denken. Auch Zwiebelkleidung ist angesagt! T-Shirt, Pullover, Strick-/Fleesjacke, Regen-/Wind-Jacke, Mütze, Schal... um sich durch schnelles An- oder Ausziehen auch zwischendurch mehr Wärme oder Kühle zu verschaffen. Yogamatten, Meditationskissen, Decken, Wärmflaschen und dicke Socken für die Übungen sind ausreichend vorhanden. Du kannst aber auch deine eigene Sachen mitbringen. Denke allerdings daran, dass du ggf. alles selbst vom Parkplatz / Bushaltestelle zur Fähre, von der Fähre zum Bus und von der Bushaltestelle zur Unterkunft tragen musst.



## Deine Investition für die Fasten-Verpflegung und Unterkunft

5 Übernachtungen mit vegetarischer Fasten-Verpflegung in unserem Seminarhaus inkl. Kurtaxe und Umsatzsteuer (BTW), zzgl. der Kursgebühren, die direkt über das „Freies Bildungswerk Bochum“ in Deutschland abgerechnet werden.

Einzelzimmer mit Fastenverpflegung _____	580 €
Doppelzimmer pro Person / Vollpension _____	420 €
Fastenverpflegung und Tagungspauschale mit externer Unterkunft _____	280 €
ggf. Zusatznacht EZ _____	60 €
ggf. Zusatznacht DZ _____	30 €

Wir empfehlen dir, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

## Die Teilnahmebedingungen hast du ja schon gelesen...

Körperliche, seelische und geistige Gesundheit sind Voraussetzung für die Teilnahme, ebenfalls die Bereitschaft, sich auf das Training, das Fasten und die Übungen einzulassen. Wir werden möglichst viel Zeit draußen in der – hier besonders lebendigen - Natur verbringen, mit allem was dazu gehört: Wind, Sonne, Regen, Insekten... Vorkenntnisse und Fastenerfahrung sind nicht erforderlich.

## Fahrrad macht Sinn

Bis zum Nordsee-Strand sind es ca. 1,5 km. Wenn du die Pausen optimal nutzen willst, ist es sinnvoll, sich ein Fahrrad zu mieten oder mitzubringen. Dann bist du schnell im Dorf oder am Meer. Mietpreis für ein Fahrrad mit Gangschaltung ist ca. 30 Euro für die gesamte Aufenthaltszeit. Wir werden am ersten Kurstag eine Möglichkeit schaffen, zusammen zum Fahrrad-Verleih zu gehen. Da kannst du dir dann das passende Fahrrad aussuchen. Wenn du schon vorab selbst ein Fahrrad mieten willst: <https://www.fietsenverhuurschiermonnikoog.com> oder <https://fietsenopschiermonnikoog.nl>.

## Dienste für die Gemeinschaft

Das Seminarhaus ist ein exklusiv für uns gemietetes Gemeinschaftshaus. Es gibt kein „Hotelpersonal“. Wir sind als Gemeinschaft selbstverantwortlich – und auch im Rahmen des Achtsamkeitstrainings sind zum Beispiel das Vorbereiten des Seminarraums und Küchendienst Bestandteil des Kurses. Ich kann dir versprechen, dass das viel Spaß macht, wir dabei viel lernen und unseren Zusammenhalt stärken werden.

## Zur Orientierung

Der Bauernhof liegt am westlichen Ende des Dorfes und ist sowohl mit dem Bus, mit dem Fahrrad oder mit dem Taxi erreichbar (Entfernung vom Fähr-Anleger: ca. 4 km).

Adresse des Seminarhauses: Vakantieboerderij Springfield, Melle Grietjepad 17, Schiermonnikoog



**Nun wünschen wir dir viel Vorfreude  
auf unsere gemeinsame und einmalige Inselwoche!**

Für weitere Fragen wende dich gerne an mich

Christine Blanke

Tel. +31 6 13 95 97 63

E-Mail: [info@schierlicht.com](mailto:info@schierlicht.com)