

# 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 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 Aufenthaltsraum sowie die Terrasse, die dazu einladen, die Pausen und gemütliche Abendstunden dort zu verbringen.

## Übernachtung im Seminarhaus

Es gibt 14 einfache Schlafzimmer, die als Einzel- und 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.



## Verpflegung

Unser Küchen-Team kocht und backt jeden Tag exklusiv für uns vegetarische Gerichte aus frischen, möglichst saisonalen und biologischen Gemüse. Fair-Trade-Kaffee, diverse Tees, frische Teekräuter und das gute Schiermonnikooger Wasser stehen uns immer zur Verfügung.

Wir beginnen am Anreisetag mit einem gemeinsamen Abendessen und enden am Abreisetag mit einem Frühstücksbuffet und Lunchpaket. Die Lebensmittel sind möglichst regional und/oder in Bio-Qualität. Wir bekommen frisches Saison-Gemüse aus dem Schiermonnikooger Biogarten, Milch und Eier von unserem Bauern und frisches Brot direkt aus der Backstube im Dorf.



Für eine Auswahl veganer und laktosefreier Gerichte können wir sorgen, wenn wir rechtzeitig vor Kursbeginn Bescheid bekommen. Wir bitten um Verständnis, dass wir auf andere Nahrungs-mittel-Unverträglichkeiten nur bedingt Rücksicht nehmen können. Gegebenenfalls bitte individuell anfragen und Ersatzprodukte mitbringen.

Wir beginnen am Anreisetag (erster Seminartag) mit dem Abendessen und enden am Abreisetag mit dem Frühstück und Lunch-Paket für die Reise.

### **Kleidung und was du nicht vergessen solltest**

Das Inselwetter ist unberechenbar und oft wechselhaft. Das macht auch den Zauber der Nordsee 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 Klima ist mild, es gibt wenig Frost, aber wenn man nicht akklimatisiert ist, ist die gefühlte Temperatur durch die hohe Luftfeuchtigkeit und den Wind niedriger als zuhause. Es ist deshalb ratsam, warme Kleidung - auch für drinnen - mitzubringen. Obwohl wir uns sicher mehr bewegen und mehr an der frischen Luft sind, als du das im Alltag gewohnt bist, schadet es nicht im Februar und November Skiunterwäsche oder Leggings unter der Hose zu tragen. Also: warme Sachen mitbringen! Bitte auch an Hausschuhe denken.

Insgesamt gilt: Zwiebelkleidung ist angesagt! T-Shirt, Pullover, Strick-/Fleesjacke, Regen-/Wind-Jacke, Mütze, Schal... So kannst du dir durch schnelles An- oder Ausziehen auch zwischendurch mehr Wärme oder Kühle verschaffen. Yogamatten, Meditationskissen, Decken, Wärmflaschen und dicke Socken für die Übungen sind ausreichend vorhanden. Du kannst aber auch deine eigenen 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 Verpflegung und Unterkunft (Preise 2024)

5 Übernachtungen mit vegetarischer Vollverpflegung und Getränke (Kaffee, Tee, Wasser) im Seminarhaus, inkl. Kurtaxe und Umsatzsteuer (BTW), zzgl. der Kursgebühren, die direkt über das „Freies Bildungswerk Bochum“ in Deutschland abgerechnet werden:

Einzelzimmer mit Vollpension _____	580 €
Doppelzimmer pro Person / VP _____	480 €
Vollverpflegung/Tagungspauschale mit externer Unterkunft _____	300 €
ggf. Zusatznacht EZ _____	50 €
ggf. Zusatznacht DZ /pP _____	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 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 fachliche Erfahrung sind nicht erforderlich.

## Fahrrad macht Sinn

Von unserer Unterkunft 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:

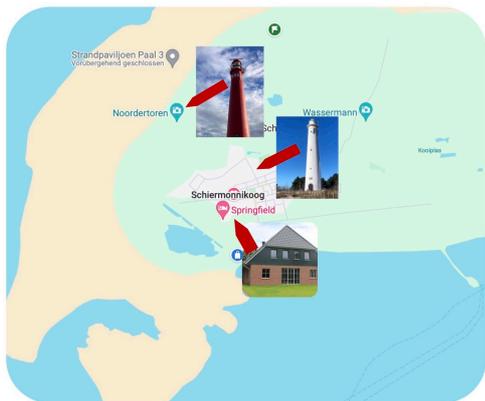
<https://www.fietsenverhuurschiermonnikoog.com> oder <https://fietsenopschiermonnikoog.nl>.

## 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 kleine Dienste in der Küche und zur Vorbereitung des Seimnarraums 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). Die Adresse des Seminarhauses lautet:  
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)