

INTENSIVkinder zuhause e.V.  
Cordula Ulbrich – Bachstrasse 67 – 63762 Grossostheim



**INTENSIVkinder zuhause e.V.**  
Region Rhein-Main  
Cordula Ulbrich  
Bachstrasse 67  
63762 Grossostheim  
Tel.: 06026 / 995288  
E-Mail regio-rhein-main@  
intensivkinder.de

Grossostheim, den 11.02.2020

## **Eltern-Auszeit – Raus in die Natur – 01.-03. Mai 2020 mit Zusatz-Übernachtung**

Liebe Eltern von INTENSIV-Kindern,

auch dieses Jahr möchten wir Euch wieder einladen, zum

**AUSZEIT - Wochenende für Mütter/Väter (allein und Paare)**

**01. - 03. Mai 2020**

**Bildungshaus Kloster Schmerlenbach**

**Auftanken - Abschalten in der Natur - Bewegung und Entspannung**

Mal wieder auf andere Gedanken kommen, den Alltag hinter sich lassen, raus aus dem technisierten Pflegealltag und rein in die herrliche Umgebung des Spessarts, den schönen Klostergarten und die Wohlfühl-Atmosphäre Schmerlenbach erleben.

Das ehemalige Kloster bietet nicht nur „klösterliche“ Entspannung und Bewegung, sondern auch eine kulinarische Küche zum Genießen.

Einen bewegten und entspannten Rücken als Trainingserlebnis erfahren, dazu viele hilfreiche Tipps für ein zeitgemäßes und effektives Haltungs- und Beweglichkeitstraining mitnehmen.

Wir wollen uns möglichst viel an der frischen Luft bewegen. Entspannungstechniken und ein paar wohltuende Klänge der Klangschalen kennenzulernen, sind aber ebenfalls ein Teil des Wochenendes.

Leitung des Wochenendes:

Petra Göpfert, Gesundheits- und Wellnesstrainerin, Natur- und Umweltpädagogin, Peter-Hess-Klangpraktikerin.

**100% der Teilnehmer der letzten 6 Jahre  
empfehlen dieses Seminar Ihrer besten  
Freundin**

INTENSIVkinder zuhause e.V.  
Frohmestraße 87 b  
22459 Hamburg

Vorsitzende:  
Domenique Geiseler  
Amtsgericht Sinsheim VR 679

Tel.: 01578 499 45 41  
info@intensivkinder.de  
www.intensivkinder.de

Volksbank Leonberg-Strohgäu  
IBAN DE37 6039 0300 0064 0640 00  
BIC GENODES1LEO



**Offizieller Seminarteil:**

**Anreise:** 01.05.2020 Freitag, Beginn mit dem Abendessen um 18.30 Uhr, auf Wunsch Nachmittagskaffee möglich. Bitte bei Anmeldung angeben.

**Abreise:** 03.05.2020 Sonntag nach dem Mittagessen

**Unterbringung** in EZ oder DZ mit Dusche/WC / Vollpension

**Kosten pro Person:** Mitglieder: 45.-€

Nichtmitglieder: 237€

**Anmeldung Mitglieder** bitte an Cordula Ulbrich, regio-rheinmain@intensivkinder.de

**Anmeldung Nichtmitglieder** bitte an info@schmerlenbach.de / T. 0602163020

**Zusatzübernachtung 2020 möglich:**

Auf Grund des Feiertags am Freitag, 01.05.2020 bietet das Kloster die Möglichkeit bereits Donnerstags auf eigene Rechnung anzureisen und so zusätzliche Zeit im Spessart zu gewinnen. Diese Übernachtung kostet im Einzelzimmer

mit **Vollpension 80,50 €**

nur mit **Frühstück 54,00 €** pro Person.

Die Teilnehmer\*innen, die diese Möglichkeit nutzen möchten, mögen sich bitte direkt an die Rezeption wenden und entsprechend buchen (info@schmerlenbach.de / T. 0602163020). Diese Leistung wird dann auch direkt an der Rezeption bezahlt.

Informationen zum Haus: [www.schmerlenbach.de](http://www.schmerlenbach.de)

Es sind Gymnastikmatten, Yogakissen und Decken vorhanden. Getränke können vor Ort gekauft werden.

Bitte mitbringen:

Wettergemäße Kleidung für draußen - bitte auch an Ersatzjacke, Hose und Schuhe denken, feste Sport- oder/und Wanderschuhe, einen Schirm, nach Möglichkeit einen kleinen Rucksack oder eine Bauchtasche und eine kleine Flasche Wasser für draußen, bequeme Kleidung und warme Socken für drinnen.

Ich freue mich auf ein „natürlich-intensives“ Wochenende mit Euch !

Cordula Ulbrich

Regionalleitung Rhein-Main

INTENSIVkinder zuhause e.V.