



10 Tage

# Herbst in der Bremer Schweiz

14. bis 24. Oktober 2021

Foto © Smileus - Fotolia.com

## Eine herzliche Einladung zur A-Freizeit in Bremen-Blumenthal

Im Herbst 2021, vom 14. bis zum 24. Oktober, ist in der Ilse-Eickhoff-Akademie wieder für uns reserviert.

Anreisen könnt ihr am Donnerstag ab 16.00 (Abendessen um 18.00). Abreise ist am Sonntag nach dem Mittagessen.

Die Ilse-Eickhoff-Akademie (mehr Infos: [www.ilse-eickhoff-akademie.de](http://www.ilse-eickhoff-akademie.de)) ist eine idyllisch gelegene Seminareinrichtung im Naherholungsgebiet »Bremer Schweiz« am nördlichen Rand von Bremen. In einem weitläufigen Park mit altem Baumbestand, Rosenbüschen, Rhododendren und einem kleinen See sind das Zentralgebäude und vier Bungalows verteilt. Alles ist ebenerdig. Uns stehen eine mit Matratzen ausgelegte Kuschelecke, ein Saal mit Parkettboden sowie weitere Räumlichkeiten zur Verfügung.

Die Gegend ist verkehrsmäßig gut erschlossen. Zur Autobahn A27 sind es ca. 5 km. Zum Bus nach Bremen und Vegesack ca. 10 Gehminuten. Bremen bietet mit seiner historischen Altstadt, mit Rathaus, Dom und Roland, den »Bremer Stadtmusikanten«, dem Schnoor, diversen Museen, Hafenrundfahrt und vielem mehr ein buntes Programm. Nach Bremerhaven sind es 35 km über die A27. Mit Klimahaus, Auswanderermuseum, Zoo am Meer und dem MEER selbst – ebenfalls viele Möglichkeiten.

Das Haus verfügt über ein Leihrad mit dem man die Weserradwege, Moore und die sanft hügelige Landschaft erkunden kann.

Es werden Einzel- und Doppelzimmer angeboten. Alle Zimmer haben Dusche und WC (zum Teil gemeinschaftlich genutzt) und sind individuell eingerichtet. Bettwäsche und je zwei Handtücher werden vom Haus gestellt. Die Zimmerreinigung erfolgt in Eigenregie.

**Preise:**            **Einzelzimmer:**        **575,00 €**

**Doppelzimmer:**        **520,00 €**

**Matratzenlager gibt es diesmal coronabedingt nicht**

Teilbuchungen sind leider nicht möglich.

Das Haus bietet leckere vegetarische Vollverpflegung in Form eines reichhaltigen Büffets. Die Küche ist ayurvedisch ausgerichtet. Kaffee und diverse Teesorten stehen zum selbst zubereiten rund um die Uhr zur Verfügung. Ernährungs-Sonderwünsche sind gegen einen Aufpreis von 40 Euro möglich. Details bitte vorab telefonisch mit uns klären.

Bitte bringt Hausschuhe mit und ggf. Spiele, Vorlesebücher, Musikinstrumente. Wolldecken sind ausreichend im Haus vorhanden.

Eventuelle Überschüsse werden als Sicherheit für die nächste Freizeit zurückgelegt oder gehen an gemeinnützige Einrichtungen.

*Da die Corona-Regelungen für Oktober derzeit nicht vorhersagbar sind, werden wir euch nach Anmeldung noch kurzfristig informieren, ob die Freizeit stattfindet und welche Bedingungen vor Anreise und im Haus gelten.*

*Um möglichst unbeschwert miteinander umgehen zu können, ist ein Selbsttest für die Teilnahme notwendig – diesen stellen wir kostenlos vor Ort zur Verfügung. Bei vollständiger Impfung, tagesaktuellem Test oder nachgewiesener Genesung ist das natürlich nicht nötig.*

# Anmeldung Herbst 2021

Hans Günter Hermann  
Walliser Straße 69a  
28325 Bremen

Es gelten die zum Zeitpunkt der Freizeit gültigen Corona-Regeln.

Jeder ist für sich selbst und sein Handeln verantwortlich.

Name, Vorname ☐

Straße ☐

PLZ, Wohnort ☐

E-Mail ☐

Telefon ☐

Bitte Daten ankreuzen, die nicht **nicht** auf die Teilnehmerliste sollen  
(Straße kommt generell nicht auf die Teilnehmerliste)

☐ Ich melde mich an ☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer

Wunschpartner Doppelzimmer ☐

Datum, Unterschrift ☐

## Anmeldung

Bitte klärt vor Abschicken der Anmeldung die Verfügbarkeit eures Zimmerwunsches unter Telefon 0174 - 2 9745 16, Festnetz 0421 - 409 3605 (Hans Günter) oder per Mail an A-Freizeit-Bremen@web.de. Dann schickt ihr die abgetrennte Anmeldung per Post ab oder mailt sie an:

**A-Freizeit-Bremen@web.de**

Das Geld bitte überweisen an: Pfeiffer, norisbank, IBAN: DE 80 1007 7777 0406 7211 00.

Teilzahlung ist möglich: Eine Anzahlung von 50 Euro sofort, den Rest spätestens bis zum 14. September 2021.

Das Zimmer ist nach Zusage für euch eine Woche reserviert. Ist dann keine schriftliche Anmeldung und kein Geld eingegangen, verfällt die Reservierung. Ein Rücktritt ist möglich bis zum 14. September unter Abzug einer Stornogebühr von 25 Euro. Danach beträgt die Stornogebühr 50 Euro. Ab dem 30. September ist ein Rücktritt nur noch möglich wenn du eine Ersatzperson findest, oder es einen Nachrücker gibt. **Falls die Freizeit coronabedingt ausfällt, bekommt ihr euer schon gezahltes Geld komplett zurück. Darüber hinausgehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Ein Ausfall der Freizeit kann auch kurzfristig stattfinden. Ihr werden darüber, sobald möglich, informiert.**

## Anreise

**Mit dem Auto:** A 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Schwanewede, Richtung Schwanewede. Nach Jet-Tankstelle an der Ampel links Richtung Bremen abbiegen. Nach Ortseingangsschild bis Autohaus. Hier links in die Straße »Am Steending« einbiegen und nach 800 m rechts in die Ringofenstraße, 100 m weiter liegt links die Akademie. Dort befinden sich zwei Parkplätze: am Haupteingang und bei den Unterkünften.

**Mit Bahn und Bus:** Mit der Bahn bis Bremen-Hauptbahnhof, dort umsteigen in die NordWestBahn (RS1), Richtung Bremen-Farge bis Bahnhof Bremen Vegesack, dort weiter mit Buslinie 94, Richtung Schwanewede bis Haltestelle »Ringofenstraße«, nach 10 Minuten Fußweg (800 m) auf der Ringofenstraße liegt rechts die Akademie. Unter 0421 - 62 11 11 (Funkwagen Susi) könnt ihr aber auch ab Bahnhof Blumenthal für 11 Euro Fahrpreis ein Taxi bestellen (ab Bahnhof Vegesack für 16 Euro).

**Wir sind zu Gast in der Ilse-Eickhoff-Akademie, Ringofenstr. 58, 28779 Bremen, Tel: 0421 - 60 22 16**

## Was ist eine A-Freizeit?

Wir verstehen uns als eine Art Lebensgemeinschaft auf Zeit. Der Ablauf der Freizeit wird von den Teilnehmern selbst organisiert und gestaltet: möglich sind Meetings im Stil des A-Programms (12-Schritte-Meetings), Kuschelrunden, Meditationen, Yoga, Tanz, Singen, Musizieren, Massage, Spieleabende, Spaziergänge und Wanderungen, Ausflüge und vieles mehr.

Auf Freizeiten gibt es die Möglichkeit, Geborgenheit und Wärme zu spüren. Man kann wieder in Kontakt mit den eigenen Gefühle kommen, die Gefühle und Seele heilen, Wohlbefinden spüren und Erholung tanken. Es geht um respektvollen, liebevollen und einfühlsamen Umgang mit den eigenen und den Grenzen anderer.

Das Haus ist alkohol- und nikotinfrei. Alle Teilnehmer verzichten während der Freizeit auf Suchtmittel. Jede/r ist für sich selbst und die Gemeinschaft verantwortlich. Wir organisieren diese Freizeit und versuchen für alle einen möglichst angenehmen Aufenthalt zu gestalten, aber übernehmen keine Haftung.

*Gute 24 Stunden, Hans Günter & Mechthild*