

**29. April bis 05. Mai 2024**

**Wellness, Wald und Meer**  
**Wohlfühlurlaub Fischland-Darß**

Meeresrauschen, unberührte Wälder, gesunde jodhaltige Luft. Die knapp fünfzig Kilometer lange Halbinsel Fischland-Darß an der Ostsee ist etwas ganz Besonderes.

Strandpaziergänge zwischen Himmel und Erde, Streifzüge im mystischen Nebelwald und durch reetgedeckte Fischerdörfer, Massagen und das Kennenlernen einer einfachen Tiefenentspannungsübung bringen Kraft und Lebensfreude. Außerdem bleibt genügend Eigenzeit für entspanntes Nichtstun, z.B. im hauseigenen Schwimmbad oder bei einer Tasse Tee.

An drei Vormittagen lernen wir die indische Entspannungstechnik Yoga Nidra kennen. Körper und Geist kommen in einen tiefen, erfrischenden Entspannungszustand. Gedankenkreisel werden durchbrochen, ein Ruhegefühl breitet sich aus, Stress und Nervosität lassen nach. Yoga Nidra enthält keine speziellen Körperübungen, sondern findet überwiegend im Liegen statt. Danach erhalten wir wohltuende Kopf- und Rückenmassagen.

Unser familiär geführtes Vier-Sterne-Hotel mit seinem parkähnlichen Grundstück in dem ehemaligen Fischer- und Seefahrerort Prerow liegt direkt am Darßwald und ist nur dreihundert Meter vom Strand entfernt. Die Küche verwöhnt uns mit regionalen Produkten und der hauseigene Wellnessbereich mit beheiztem Innen- und Außenpool, finnischer Sauna, Bio-Farblightsauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Ruheraum lädt jederzeit zum Verweilen ein.

**Montag, 29. April**

Individuelle Anreise bis zum Hotel in Prerow.

Bahnreisende werden auf Wunsch am Bahnhof Riebnitz-Damgarten-West abgeholt.

Nach einem Orientierungsgang durchs Hotel und dem Bezug der Zimmer essen wir im hauseigenen Restaurant gemeinsam zu Abend. Bei einem gemütlichen Beisammensein stimmen wir uns auf die Tage ein.

**Dienstag, 30. April**

Heute Vormittag hören wir mehr über die Geschichte des Fischer- und Seefahrerdorfes Prerow. Umrahmt vom Nationalpark bildet der Badeort ein Kleinod zwischen Ostsee und Bodden. Alte Kapitänshäuser, die lange Seebrücke, der Leuchtturm und der gemächlich dahinfließende Prerow-

Strom geben dem Ort seinen unverwechselbaren Charakter.

Am nachmittag ist freie Zeit, z.B. zum Bummeln, schwimmen oder für einen Strandspaziergang.

### **Mittwoch, 01. Mai**

Am Vormittag erhalten wir die erste Übungsstunde in der Entspannungstechnik Yoga Nidra. Im Anschluß genießen wir die ersten Massagen.

Mittags speisen wir am Meer und am nachmittag genießen wir die frische Seeluft bei einem Spaziergang.

### **Donnerstag, 02. Mai**

Heute Vormittag entspannen wir uns bei einer Stunde Yoga Nidra. Danach gibt es wieder wohltuende Massagen.

Am nachmittag machen wir einen Ausflug an den wilden Weststrand. Mit einer Kutsche fahren wir durch den mystischen Darßwald, vorbei an knorrigen Eichen und sumpfigen Erlenbrüchen bis zum alten Leuchtturm. Von hier aus sind es nur noch wenige Meter zum Meer und der donnernden Brandung.

### **Freitag, 03. Mai**

Am Vormittag erhalten wir eine weitere Übungsstunde in der Entspannungstechnik Yoga Nidra und im Anschluß gibt es noch einmal Massagen.

Später ist Zeit, noch einmal die Lieblingsstellen aufzusuchen und am Strand oder im Café die Seele baumeln zu lassen.

### **Samstag, 04. Mai**

Heute ist Markttag. Wir machen einen Ausflug in das Dörfchen Wieck am Bodden. Auf dem kleinen Platz werden viele regionale Produkte feilgeboten. Hausgemachte Nudeln, selbstgemachte Sanddornmarmelade und Obst, aber auch Keramik.

Danach streifen wir durch den verträumten Ort, über das Kopfsteinpflaster, zum kleinen Hafen und zur Darßer Arche; hier ist das Informationszentrum des Nationalparks.

### **Sonntag, 05. Mai**

Nach dem Frühstück endet die Reise.

**im Reisepreis enthaltene Leistungen pro Person im DZ**

bei eigener An- u. Abreise bis Bahnhof Ribnitz-Damgarten West

- 6 Übernachtungen in einem idyllisch gelegenen 4-Sterne-Hotel mit modern eingerichteten Zimmern inkl. Du/WC,TV, Telefon, Restaurant, eigener Wellnessbereich (Schwimmbad, finnische Sauna, Bio-Farblichts sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Fitnessraum , Kosmetik, Massagen)
- 6x Halbpension (6 x Frühstück, 6 x dreigängiges Abendessen) (Getränke nicht im Preis enthalten)
- 1 Leihbademantel, Saunatücher und Frotteeslipper für die Dauer des Aufenthaltes
- 3 Übungsstunden Entspannungstechnik Yoga-Nidra (jeweils 60 Minuten) bei einem ausgebildeten Yogalehrer exklusiv für die Reisegruppe,
- Übungsstudio mit Leihhausrüstung: Yogamatte, Decke, Kissen
- eine Rückenmassage (30 Minuten)
- eine Kopfmassage (30 Minuten)
- 1 Ortsführung durch Prerow
- 1 Kutschfahrt zum wilden Weststrand
- 1 Dorfbummel durch Wieck
- Charterbus Bhf Ribnitz-Damgarten-Hotel- Bhf Ribnitz-Damgarten
- geführte Spaziergänge und Wanderungen, gemeinsame Abende mit gelesenen Texten
- alle Führungen und Veranstaltungen finden in deutscher Sprache statt
- freundliche sehbehindertengerechte Reiseleitung

**Sonstige Hinweise:**

Eine sehende Begleitung kann gegen zusätzlichen Aufpreis gebucht werden. Vor Ort bewegen wir uns zu Fuß, mit der Kutsche und dem öffentlichen Busverkehr. Wir verbringen die Zeit bei Entspannungsübungen und Massagen, bei Besichtigungen und machen Spaziergänge und leichte Wanderungen durch den Wald und am Strand in ebenem Gelände. Für die Ausflüge wird gutes Schuhwerk (mindestens geschlossene Halbschuhe) sowie wind- und regenfeste Kleidung empfohlen.

**Preis**

1370 Euro pro Person im DZ (Einzelzimmerzuschlag 300 Euro)  
Aufpreis für Buchung einer 1:1 Begleitung von anders-sehn 990 Euro  
Hund auf Anfrage

Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises wird nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig. Der Restpreis wird 20 Tage vor Reisebeginn fällig

### **Führhunde**

Führhunde können auf Anfrage mitgebracht werden, sofern sie hunde- und gruppenverträglich sind. Bitte beachten Sie aber, dass sowohl im Ort als auch am Strand ganzjährig Leinenpflicht besteht und das die Mitnahme in den Frühstücksraum des Hotels und in den Wellness und Entspannungsbereich nicht zugelassen ist.

### **Ort/Termin**

29. April bis 05. Mai 2024  
Halbinsel Fischland-Darß, Ostsee

### **Teilnehmer/innen und Art der Reise**

Offene Gruppen-Pauschalreise für sehbehinderte, blinde und sehende Interessierte, die einen Wohlfühlurlaub der besonderen Art erleben möchten.

### **Teilnehmerzahl**

8 – 14 Personen

Die Reise kann nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen durchgeführt werden. Ist diese Zahl bis 21 Tage vor Reisebeginn nicht erreicht, bekommen Sie unverzüglich eine Absageerklärung.

### **Gruppengröße**

Die Gruppe umfaßt die Teilnehmer, sowie ggf. zusätzlich die aus dem Servicepool hinzugebuchten Begleiter.

### **Hinweise zur Eignung für Personen mit eingeschränkter Mobilität**

Die Reise ist geeignet für sehbehinderte, blinde, hörbehinderte und sehende Personen, die sich allein oder mithilfe eines Tast- oder Langstockes, eines Führhundes oder einer Assistenzkraft allein fortbewegen und die in der Lage sind, Treppen, befestigte Straßen und naturbelassene Wege zu begehen.

Die Reise ist nicht geeignet für Personen, die einen Rollstuhl, Rollator oder sonstige Gehilfen benötigen.

Die Reise ist auf Anfrage für Personen geeignet, die ein intellektuelles oder Verhaltensdefizit aufweisen und die intellektuelle Unterstützung benötigen. Dann ist eine eigene private Begleitung nötig.

### **Versicherungsmöglichkeiten**

Gegen Unfall- und Krankheitsrisiken oder sonstige unvorhersehbare Umstände empfehlen wir den Abschluß einer Reiserücktritts-, Reiseabbruch-, Reiseunfall-, Reiskranken- und ggf. Reisegepäckversicherung. Als Versicherungsagentur könnten Sie diese bei anders-sehn buchen.

### **Einreisebestimmungen**

Bitte führen Sie für die Einreise nach Deutschland ein gültiges Ausweisdokument mit.

EU-Bürger bzw. Bürger aus Schengen-Vollanwenderstaaten benötigen für die Einreise nach Deutschland einen gültigen Personalausweis oder Reisepass, sie sind nicht visumpflichtig.

Staatsbürger anderer Länder sprechen uns bitte an!

### **Anmeldeschluss**

15.März 2024

frühzeitige Buchung besonders empfohlen

### **Das Rezept zur Reise**

#### **Darßer Ostsee-Fischsuppe**

Zutaten für vier Personen:

3 Zwiebeln, 1 Wurzelwerk, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 2 Nelken, 1 kg Ostseefische, 100 g mageren Speck, 1 EL Mehl, 125 ml L Saure Sahne  
2 EL frisch geriebenen Meerrettich, 500 g gekochte Kartoffel,  
Salz, fein geschnittene Petersilie

Zwei Zwiebeln, das vorbereitete Wurzelwerk, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Nelken in 1,5 L Wasser zu einer Brühe ansetzen. 20 Min wallen lassen. Dann Flamme klein stellen.

Inzwischen die gesäuberten Fische in Portionsstücke schneiden, hinein legen und 10 Min ziehen lassen.

Restliche Zwiebel in Speckwürfeln glasig dünsten und mit Mehl bestäuben. Leicht anbräunen, mit Fischsud ablöschen und 15 Min kochen lassen. Dann Alles durch ein Sieb streichen, den mit der Sahne vermischten Meerrettich und Kartoffelstücke hinzu geben. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen, mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen.