

Liebe Gäste und Freunde des Hauses,

wir freuen uns in diesem Jahr wieder „Silvester der Sinne“ mit Ihnen zu feiern. Das Hotel und Seminarzentrum fünfseeblick ist gerade an Silvester ein besonderer Ort der Begegnung, um mit gleichgesinnten Menschen Erfahrungen und Gedanken auszutauschen und gemeinsam Neues zu erleben.

In unserem Haus finden Sie ideale Möglichkeiten, um entspannte, kreative und naturverbundene Tage in Gemeinschaft und mit kulinarischen Höhepunkten zu verbringen. Fühlen Sie sich rundum wohl und starten Sie erholt ins Jahr 2020. Die Teilnahme am Programm ist freiwillig und lässt auch Freiraum für eigene Aktivitäten.

Was Sie zu „Silvester der Sinne“ **bitte mitbringen** sollten: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, bequeme Sportbekleidung und Sportschuhe für drinnen und draußen, Schreibzeug, eine Schürze für die Lehrküchenveranstaltung und viel gute Laune.

Lassen Sie sich inspirieren und wählen Sie aus, was Sie anspricht und Ihnen gut tut.

Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Ihr Team vom *fünfseeblick* und vom **UGB**

Allgemeine Hinweise

Im Gesamtpreis ist enthalten: Vollpension mit 6 Übernachtungen und 6 Tagen festliches vegetarisches Bio-Vollwert-Buffer und das komplette Veranstaltungsprogramm. Nur gewünschte Massagen werden extra berechnet. **Anmeldeschluss ist am 06.12.2019**

Anreise mit Bahn und öffentlichem Nahverkehr

Für Ihre Bahnreise buchen Sie zunächst als Zielort „Bad Wildungen“ ein. Von diesem Kurort erreichen Sie Ihr Urlaubsdomizil nach etwa 18 km mit dem Anruf-Sammeltaxi (AST). Etwa eine Stunde vor Ankunft in Bad Wildungen empfehlen wir die Bestellung des AST unter der Telefonnummer **05631 – 5062088**.

Falls Sie „Wabern“ als Zielort wählen, können wir Sie (bei rechtzeitiger Voranmeldung bis zum 15.12.2019) für bis zu 35 Euro abholen lassen.

Anreise mit PKW

Ihr Hotel „fünfseeblick“ liegt verkehrsgünstig in zentraler Lage Deutschlands und Europas. Im Navigationssystem bitte „Kurstraße 4, 34549 Edertal“ eingeben.

seminarzentrum
fünfseeblick
edersee

Kurstr. 4, D-34549 Edertal-Bringhausen
Tel. +49 5623 - 94 94 0, Fax - 94 95 96
info@seminarzentrum-fuenfseeblick.de

Bankverbindung:

Volksbank Mittelhessen
BIC: VBMHDE5FXXX
IBAN: DE58 5139 0000 0017 8962 10

ClimatePartner
Klimaneutral

27.12.2019 – 02.01.2020

Silvester der Sinne

**Veranstaltungsort:**

Seminarzentrum fünfseeblick
Kurstr. 4, 34549 Edertal-Bringhausen
www.seminarzentrum-fuenfseeblick.de

in Kooperation mit UGB e.V.

Verband für Unabhängige
Gesundheitsberatung e. V. – Deutschland

PROGRAMM

Freitag | 27.12.2019

bis 17.00 Uhr Anreise

19.30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen und Vorstellung des Programms

ab 20.30 Uhr Gemütliches Beisammensein im „Blauen Salon“

Samstag | 28.12.2019

09.30 – 12.30 Uhr ■ Kreativ-Workshop: Fröbelsterne, Münsterländer Blaudruck
Barbara Jahn, Gemeinde-Pädagogin

15.00 – 17.00 Uhr ■ Gemütliche Wanderung
Ulrika Zeunert, Physiotherapeutin

19.30 – 20.45 Uhr ■ Geschichte zum fünfseenblick
Klaus-Peter Wenzel, Thomas Männle, und andere

Sonntag | 29.12.2019

09.30 – 13.00 Uhr ■ „Lecker, einfach und schnell“ – Kochen für den vollwertigen Alltag (inkl. Mittagessen)
Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB

15.00 – 16.30 Uhr ■ Gemeinsames Singen
Dr. Ulf Jöde, Musiklehrer/Chorleiter

19.30 – 20.30 Uhr ■ „Nährstoff Eisen“
Prof. Dr. Claus Leitzmann

Montag | 30.12.2019

09.30 – 13.00 Uhr ■ „Brot- und Aufstrich-Party“: köstlich-bunte Aufstriche herstellen – Vollkornbrote backen – gemeinsam genießen (inkl. Mittagessen)
Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB

10.00 – 11.00 Uhr ■ Rücken- und Faszien-Fitness
Simone Jungermann, B-Trainerin Gesundheitssport

19.30 – 20.30 Uhr ■ Musikalische Betrachtung: „Beethovens Neunte Symphonie“
Dr. Ulf Jöde, Musiklehrer/Chorleiter

PROGRAMM

Dienstag | 31.12.2019 – Silvester

10.00 – 11.30 Uhr ■ Gesprächskreis Ernährung
Prof. Dr. Claus Leitzmann

18.00 Uhr ■ Festliches Bio-Silvesterbuffet

20.00 Uhr ■ Geselliger bunter Abend
Moderation: Ines Männle und Lukas Slodczyk

22.30 Uhr ■ Fackelwanderung, anschließend Begrüßung des neuen Jahres

Mittwoch | 01.01.2020 – Neujahr

15.00 – 17.00 Uhr ■ Foto-Workshop: gute Motive, herausarbeiten, wie belichte ich richtig?
Sabine und Gerard Klinke, professionelle Hobbyfotografen

17.30 – 18.00 Uhr ■ „Sauerkraut & Co“: Gemüse fermentieren leicht gemacht
Elke Männle, Ernährungsberaterin UGB

19.30 – 20.30 Uhr ■ „Lichtnahrung“
Prof. Dr. Claus Leitzmann

Donnerstag | 02.01.2020

09.30 Uhr Gemeinsamer Abschluss

10.30 Uhr Abreise

Weitere Hinweise:

Täglich wiederkehrende Programmpunkte:

■ 08.00 – 08.30 **Fit in den Tag**, *Lukas Slodczyk, Übungsleiter B-Lizenz im Reha- bzw. Orthopädiensport und Fitnesstrainer A-Lizenz*

■ 21.15 – 22.00 **Besinnlicher Tagesabschluss** (außer an Silvester), Audio-Video-Show
Sabine und Gerard Klinke, professionelle Hobbyfotografen

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Einige Programmpunkte werden mehrfach angeboten. Ausführliches Programm: www.hotel-fuenfseenblick.de/silvester

■ Frühstücksbuffet ab 7.30 Uhr,

■ Mittagsbuffet 12.30 Uhr, ■ Abendbuffet 18.00 Uhr

ANMELDUNG UND ZIMMERRESERVIERUNG

Nach Eingang Ihrer Anmeldung setzen wir uns bezüglich Ihrer Wünsche zur Zimmerreservierung mit Ihnen in Verbindung. Bitte geben Sie deshalb Ihre **Telefonnummer** und **E-Mail-Adresse** an. Danach erhalten Sie eine Bestätigung mit der Bitte um Anzahlung in Höhe von 200 € pro Person.

Anmeldeschluss ist am 06.12.2019

Meine Zimmerwünsche:

Gesamtpreis pro Person inkl. Vollpension und Programm

Einzelzimmer 595 – 763 €, Anzahl EZ: _____

Doppelzimmer 583 – 685 €, Anzahl DZ: _____

Persönliche Daten:

.....
Vorname / Name

.....
Vorname / Name

.....
Vorname / Name

.....
Straße

.....
PLZ / Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Bei Abmeldung bis zum 06.12.2019 fällt eine Bearbeitungsgebühr von 80 € pro Person an. Danach berechnen wir 200 € pro Person, wenn Sie nicht gleichzeitig eine Ersatzperson anmelden. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z. B. unter www.allianz-reiseversicherung.de

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

