



9 Tage

Foto © Smileus - Fotolia.com

# Herbst in der Bremer Schweiz

9. bis 18. Oktober 2024

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

Im Herbst 2024, vom 9. bis zum 18. Oktober, ist in der Ilse-Eickhoff-Akademie wieder für uns reserviert.

Anreisen könnt ihr am Mittwoch ab 16.00 (Abendessen um 18.00). Abreise ist am Freitag 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, Auswandererhaus, Zoo am Meer und dem MEER selbst – ebenfalls viele Möglichkeiten. Mit dem Fahrrad können die Weserradwege, Moore und die sanft hügelige Landschaft erkundet werden.

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.

Besonders ist die Möglichkeit wieder im Matratzenlager zu übernachten: 3 bzw. 4 Plätze auf bequemen Matratzen mit Dusche und WC separat zur gemeinschaftlichen Nutzung). Dafür bitte Handtücher und Bettzeug (Schlafsack, Kissen, Laken, Bezüge) selber mitbringen.

<b>Preise:</b>	<b>Einzelzimmer:</b>	<b>650,00 €</b>
	<b>Doppelzimmer:</b>	<b>550,00 €</b>
	<b>Matratzenlager:</b>	<b>350,00 €</b>

Teilbuchungen sind leider nicht möglich.

Das Haus bietet leckere vegetarische Vollverpflegung in Form eines reichhaltigen Buffets. 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 50 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.

**Abholservice:** um 16 Uhr und um 17.30 Uhr gibt es einen Abholservice vom Bahnhof Blumenthal oder Aumund.

**Mitfahrgelegenheiten:** wer eine Mitfahrgelegenheit sucht oder eine anbieten kann das auf der Anmeldung angeben.

# Anmeldung Herbst 2024

Wolfgang Meisen  
Wolfsweg 13  
76829 Landau

Jede/r ist für sich selbst und ihr/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

Matrazenlager

Biete/suche MfG und will mit Vornamen und Mail auf Mitfahrliste

Wunschpartner Doppelzimmer

Datum, Unterschrift



## Anmeldung

Bitte klärt vor Abschicken der Anmeldung die Verfügbarkeit eures Zimmerwunsches bei Mechtild unter 0174- 2974516 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 80100777770406721100.

Teilzahlung ist möglich: Eine Anzahlung von 50 Euro sofort, den Rest spätestens bis zum 9. September 2024.

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 9. September unter Abzug einer Stornogebühr von 50 Euro. Ab dem 30. September ist ein Rücktritt nur noch möglich wenn du eine Ersatzperson findest, oder es einen Nachrücker gibt.

## Anreise

**Mit dem Auto:** A27 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 - 621111 (Funkwagen Susi) könnt ihr aber auch ab Bahnhof Blumenthal ein Taxi bestellen.

**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, Komitees, Meditationen, Yoga, Tanz, Singen, Musizieren, Massage, Spieleabende, Spaziergänge und Wanderungen, Ausflüge...

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 sich selbst und anderen.

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, Wolfgang & Mechtild*