

1. Akro- Frühjahrskur

Unser Motto:

„Mens sana in corpore akro“

Neueste Forschungen belegen, was wir alle schon lange ahnten:

Das Beste gegen die Frühjahrsmüdigkeit und die Spätfolgen des Frühjahrs-Fastens ist das gemeinsame, gut ausbalancierte Hand- und Kopfstehen, auf Matten in geeigneten Hallen, natürlich unter fachkundiger Anleitung mit entsprechender kulinarischer Versorgung zur Unter-Fütterung (optional auch Ober-Fütterung).

07.-12. April 2015

Workout: Wir werden 6 Tage turnen, dabei wird uns **Fons** in 9 Workshopeinheiten unterrichten, und wie gewohnt kompetent auf die unterschiedlichen Niveaus eingehen.

Der Lauf der Dinge: Di: Anreise, Mittagsimbiss, 14 Uhr Fons-Workshop

Mi: Buffet, Fons, Imbiss, Fons, warmes Abendessen

Do: 1x Fons, nachmittags frei (Essen zubereiten)

Fr: Buffet, Fons, Imbiss, Fons, warmes Abendessen

Sa: Buffet, Fons, Imbiss, Fons, warmes Abendessen

So: Buffet, Fons, Aufräumen + Saubermachen, Abreise ca. 14 Uhr

Recreation Place: das Tagungshaus **Lomzil** (www.lomzil.de), ein wunderschöner Fachwerkhof im noch schöneren Wendland. Schlafen: 2-6-Bett-Zimmer; Turnen: ein großer, hoher Saal mit Mattenboden, Handstandständern und Longen. Fahrräder können ausgeliehen werden.

Gaumenfreuden: **Helga**, wird lecker, kreativ und vegetarisch für 3 Mahlzeiten am Tag sorgen. Außer am Donnerstag, denn da wird die Gruppe die Zubereitung aller Mahlzeiten übernehmen.

Kosten: 295€ pP. incl. Workshops, Halle, Unterkunft und Essen, Tee, Kaffee und Mineralwasser. Bei sehr tiefen Temperaturen können wir zusätzlich eine Gasheizung einsetzen, (Kosten : max. 10€ pP).

Anmeldung : bis Ende Januar über himmelfahrts-akro@gmx.de oder unter 0231 124 989 bei Angi und Tim Großhennig. Wenn ihr euch anmeldet, erhaltet ihr unsere Kontoverbindung. Bitte überweist dann bis spätestens 28.02.2015. Ihr seid angemeldet, sobald das Geld bei uns eingegangen ist. Bei weniger als 13 Anmeldungen werden wir mit euch Rücksprache halten und ggf. alles absagen. Solltet ihr schon überwiesen haben, erhaltet ihr das Geld wieder zurück. Bei Absagen ab März müssen wir, wenn dadurch die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird, den Fixkostenanteil einbehalten, bei Absagen ab April auch die bis dahin entstandenen Kosten. Der Workshop ist eine nicht-kommerzielle Veranstaltung, für die wir nur die Organisation übernehmen. Deshalb können in keinem Fall Forderungen an uns gestellt werden. Mitturner: max. 18, wenn diese Zahl erreicht ist, behalten wir uns vor, euch abzusagen.

Auf bald im acrorecreation resort!