

Erlenbach, 4. Oktober 2022

Einladung
Wellness-Herbst-Treffen mit professionellem Erste-Hilfe-Training
und Gesundheitskurve speziell für Kleinwüchsige
vom 25. – 27. November 2022 in Bad Herrenalb

Liebe Mitglieder und Freunde des Landesverbandes,

wir freuen uns, Euch zu einem Wellness-Herbst-Treffen einladen zu dürfen.

Die Veranstaltung findet im 4-Sterne-Superior Hotel
SCHWARZWALD PANORAMA in Bad Herrenalb statt.

Das Hotel liegt, mit einem faszinierenden Panorama, oberhalb der
jahrhundertalten Kurstadt Bad Herrenalb. Der Blick reicht bis
über die Berglandschaft des Schwarzwaldes hinaus. Schon bei
der Anreise werdet Ihr das Gefühl des Schwarzwaldes spüren.



Bad Herrenalb ist geprägt durch uralte hydrologische und geologische Naturkräfte, die sich vor 245 Mio. Jahren erdgeschichtlich formten und bis heute durch eine positive anziehende Energie bemerkbar machen. An vielen Stellen rund um den Ort – insbesondere am Falkensteinfelsen in unmittelbarer Nachbarschaft des Hotels – ist diese schwingungsvolle Urenergie besonders spürbar. Hier finden Ihr einen Kraftplatz.

Alle Zimmer des Hotels bieten 4-Sterne-Superior Ausstattung mit hohem Schlafkomfort. Schreibtisch, Telefon, Tablet, Flatscreen (TV-, Radio- & SKY-Senderauswahl), Minibar, Safe und WLAN-Internetzugang sowie ein flauschigen Leih-Bademantel und Badeschuhe gehören zur Grundausstattung. Ebenfalls stehen behindertengerechte Zimmer für Rollstuhlfahrer zur Verfügung. Je nach Lage zur Berg- oder Talseite hin, genießt Ihr aus jedem Zimmer einen einzigartigen Blick direkt in die Naturumgebung.

Im 1.000 qm großen SPA-Bereich mit Finnische Nasssauna, Biosauna mit Farblicht, Dampfbad und Duschgrotte sowie einem Ruheraum mit Teestation kann man abschalten und neue Energie tanken. Ein Panorama-Mineral-Thermalschwimmbad mit Whirlpool sowie eine Panorama-Liegeterrasse stehen ebenfalls zur Verfügung.

Parkplätze in der Tiefgarage stehen uns ebenfalls für 9,50 € pro Tag zur Verfügung. Ein Shuttleservice vom Bahnhof Bad Herrenalb zum Hotel können wir organisieren. Hunde sind willkommen und kosten 20,00 € pro Nacht.

Wir konnten einen ehrenamtlichen Referenten des ortsansässigen ASB, für ein professionelles Erste-Hilfe Training speziell für Kleinwüchsige gewinnen. Denn wir haben uns gedacht, dass bestimmt bei vielen Mitgliedern der letzte Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein schon ein paar Tage her ist und es nicht schadet hier mal wieder „up to date“ zu sein.

Natürlich darf die Entspannung (nicht nur abends an der Bar) nicht zu kurz kommen. Wir haben für Euch ein Resilienztraining mit Yoga und Meditation von der hoteleigenen Selfnessleiterin Petra Himmel gebucht, der den Samstag unter dem Motto Gesundheit und Wellness abrunden soll.

Für das Wellness-Herbst-Treffen ist folgender Ablauf geplant:

Freitag, 25. November 2022

18.00 Uhr Begrüßung durch das Vorstandsteam mit Sektempfang
18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant La Vie mit kleiner Karte

Samstag, 26. November 2022

9.30 Uhr Resilienztraining Teil 1 mit Petra Himmel
10.30 Uhr - 12.30 Uhr Begrüßung und Beginn des professionellen Erste-Hilfe-Trainings
13.00 Uhr 3-Gang-Menü, Brain & Energy-Lunch
14.00 Uhr - 15.30 Uhr Fortsetzung des Trainings
15.30 Uhr - 17.00 Uhr Zeit zur freien Verfügung um evtl. Bad Herrenalb zu erkunden
17.00 Uhr Resilienztraining Teil 2
19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant La Vie mit kleiner Karte

Sonntag, 27. November 2022

9.30 Uhr – 10.30 Uhr Wir starten für alle die dabei sein wollen mit einem Duathlon (Geh- und Aquafitness) mit Uli und Miri
11.00 Uhr statt Frühstück mal ein leckeren Adventsbrunch

Für Sonntag steht uns noch der SPA-Bereich komplett zur Verfügung.

(Änderungen im Programmablauf sind möglich)

Für das Wellness-Herbst-Treffen entstehen Euch folgende Kosten:

Übernachtung im Einzelzimmer für 1 Person, inkl. Frühstück	139,00 € pro Nacht
Übernachtung im Doppelzimmer für 2 Personen, inkl. Frühstück	209,00 € pro Nacht
Zustellbett für Kinder bis 13,9 Jahre	45,00 € pro Nacht
Tiefgaragenstellplatz	9,50 € pro Tag
Hund	20,00 € pro Nacht
Adventsbrunch am 27.11.22	28,00 € pro Person
inkl. Hausführung und musikalischer Begleitung	

Das Abendessen am Freitag- und Samstagabend wird von jedem Mitglied selbst übernommen.
Das Hotel bietet uns eine kleine Auswahlkarte an, um längere Wartezeiten zu vermeiden.

Vom Landesverband werden folgende Kosten übernommen:

- Sektempfang zur Begrüßung
- Resilienztraining am Samstag
- Erste-Hilfe-Training am Samstag
- 3-Gang-Menü, Brain & Energy-Lunch inkl. Wasser und Apfelsaftschorle sowie eine Kaffeespezialität
- Kosten für den Tagungsraum inkl. Getränke

Aufgrund der erhöhten Benzin- und Dieselpreise erhält jedes Mitglied, egal ob ihr mit der Bahn oder dem Auto anreist, eine Entfernungspauschale in Höhe von 20,00€ pro FahrerIn bzw. BahnticketbesitzerIn. Diese „VKM-Energiepauschale“ werden wir Euch in bar während Eures Aufenthalts übergeben.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und ein Wiedersehen in Bad Herrenalb!

Viele Grüße

Euer Vorstandsteam
Ulrike Wohlmann-Förster, Isabel Ruf, Miriam Höfig

**Anmeldung zum Wellness-Herbst-Treffen
vom 25.11. bis 27.11.2022 in Bad Herrenalb**

Bitte bis **30.10.2022** zurück an:
Ulrike Wohlmann-Förster
(per Mail oder Post >> Kontaktdaten siehe Fußzeile)

Name _____

Adresse _____

Tel. _____

Email _____

Teilnahme:

- Übernachtung Freitag/Samstag
- Übernachtung Samstag/Sonntag
- Einzelzimmer im Panorama Deluxe (139,00€/Nacht)
- Doppelzimmer im Panorama Deluxe (209,00€/Nacht) mit _____
- Zustellbett für _____ Alter _____
- barrierefreies Zimmer gewünscht
- vegetarische Kost gewünscht vegane Kost gewünscht
- Hund (20,00€/Nacht)
- Tiefgaragenstellplatz (9,50€/Tag)
- Teilnahme am Resilienztraining und Erste-Hilfe-Training inkl. Verpflegung

Abholung

vom Bahnhof erforderlich: ja Datum und Uhrzeit _____ nein

Sonstige Mitteilungen/Wünsche: _____

(Datum, Unterschrift)