



# BUCHINGERFASTENWOCHE IM STRANDHAUS WIEK AUF RÜGEN

## INFORMATIONEN ZU IHREM AUFENTHALT

Ich freue mich, dass Sie sich für meine Buchingerfastenwoche im Strandhaus Wiek auf Rügen interessieren!

Nachfolgend habe ich ein paar Informationen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, sich gut auf Ihren Aufenthalt im Strandhaus Wiek vorzubereiten und sich wohlfühlen.

### HAUS UND UNTERKUNFT

Das Strandhaus Wiek besteht aus drei Gebäuden, alle drei erbaut im ökologisch skandinavischen Stil.

Die insgesamt **8 Ferienwohnungen im roten und im blauen Haus** haben jeweils ein Schlafzimmer mit einem großen Doppelbett, ein Tageslicht-Bad mit WC und Dusche, ein Wohnzimmer mit Sofa/Schlafcouch und Küchenzeile sowie entweder einen Balkon oder eine Terrasse mit freiem Blick auf den Wiek Bodden und die benachbarte Insel Hiddensee. Die Wohnungen sind jeweils allein oder zu zweit belegbar.

In allen Wohnungen steht Ihnen kostenloses **WLAN** zur Verfügung.

**Bettwäsche, Fön** und **Wasserkocher** sind vorhanden.

Achtung, **Handtücher** müssten Sie bitte selbst mitbringen!

Im dritten Gebäude, dem hellgrauen **Seminarhaus**, befindet sich im Obergeschoss ein großzügiger, lichtdurchfluteter Seminarraum, ebenfalls mit freiem Blick aufs Wasser. Dort werden wir uns täglich mehrmals treffen – zu unseren Bewegungs- und Entspannungseinheiten, zur Meditation und zu unseren Morgen- und Abendrunden mit Tee bzw. Fastensuppe.

Im Seminarraum ist alles vorhanden, was wir für unsere verschiedenen bewegten, sitzenden und liegenden Übungen brauchen: Meditationskissen, Stühle, Decken, Kopfkissen und Yogamatten. Natürlich dürfen Sie auch gerne Ihre eigene Yogamatte oder sonstiges mitbringen.

Das Mitbringen von **Hunden** ist im Strandhaus Wiek ausdrücklich erlaubt. Falls Sie das gerne nutzen möchten, bitte ich vorab um kurze Rücksprache mit mir. (Das Strandhaus Wiek berechnet für den Hund 75 EUR.)

Informationen und Fotos zum Strandhaus Wiek, zu den Ferienwohnungen und zur Umgebung finden Sie auch auf der [Website des Strandhaus Wiek](#).



### ORT UND UMGEBUNG

**Wiek** liegt im Nordwesten der Insel Rügen. Im Ort gibt es u.a. einen Edeka-Supermarkt, eine Kreissparkasse mit Geldautomat und eine Touristeninformation. Der Hafen mit der Kreidebrücke liegt nur 5 min zu Fuß vom Strandhaus Wiek. Im Sommer gibt es von dort auch eine direkte Fährverbindung zur Insel Hiddensee.

Die nächstgelegene **Sauna** befindet sich im Nachbarort, im Strandhotel Dranske (ca. 6 km entfernt; zuletzt 6 EUR/2 Std.).

Die Insel Rügen bietet ein sehr gut ausgebautes **Busliniennetz** der VVR (Verkehrsgesellschaft Vorpommern-Rügen), das die gesamte Insel erschließt und in das auch Wiek und die Umgebung integriert sind. Wir werden dieses Busnetz für unsere täglichen Ausflüge nutzen. Hier gilt auch das Deutschlandticket.



## AN- UND ABREISE

**Adresse:** Strandhaus Wiek, Boddenblick 14 + 16, 18556 Wiek auf Rügen

Am **Anreisetag** können Sie **ab 16 Uhr** Ihre Ferienwohnung beziehen. Ich werde dann bereits vor Ort sein und Sie gerne in Empfang nehmen und zu Ihrer Ferienwohnung bringen.

Ansprechpartnerin für alle Belange zur Unterkunft ist Frau Steffi Redmer, Mitarbeiterin des Strandhaus Wiek, die vor Ort auch die **Kurtaxe** (1 EUR pro Tag und Person) kassieren wird.

Am **Abreisetag** räumen Sie Ihre Ferienwohnung bitte spätestens **bis 10 Uhr**.

Im Sinne der Nachhaltigkeit möchte ich Sie herzlich dazu ermuntern, mit dem **ÖPNV** anzureisen. Vom Festland her kommend gibt es eine direkte Zugverbindung zum Bahnhof Bergen auf Rügen, von dort geht es weiter mit dem Bus, mit Umstieg in Sagard und ggf. Altenkirchen. Die Busverbindungen auf Rügen sind sehr zuverlässig und die Umstiege sehr gut aufeinander getaktet. In Wiek gibt es zwei Bushaltestellen, Markt und Schule, von dort sind es ca. 10 min bzw. 12 min zu Fuß zum Strandhaus Wiek. (Achtung, je nach Buslinie wird ggf. nur die eine oder nur die andere Haltestelle angefahren.)

Falls Sie mit dem **Auto** anreisen und bereit wären, andere Teilnehmer:innen z.B. von Berlin oder von Bergen aus mitzunehmen, freue ich mich, wenn Sie sich melden, dann vermittele ich gerne **Fahrgemeinschaften**.

## ABLAUF DER FASTENWoCHE

Wir starten am **Anreisetag (Sonntag) um 17:30 Uhr** mit einer **Kennenlernrunde** im Seminarraum, im Obergeschoss des Seminarhauses. Anschließend nehmen wir dort gemeinsam die erste Fastensuppe ein.

Von Montag bis Freitag erkunden wir die vielfältige Schönheit der Insel: Unsere etwa **3-stündigen Wanderungen** führen uns am Strand und an der Steilküste entlang, in die Buchenwälder und zu den Kreidefelsen. Wir ziehen bei jedem Wetter los – denken Sie beim Packen also an wind- und wetterfeste Kleidung.

Für die Transfers nutzen wir – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit – das sehr gut ausgebaute Inselbusnetz. Bei Teilnahme an allen Wanderungen fallen insgesamt etwa 65 EUR für **Bus- und Fährtickets** an, zahlbar jeweils beim Einstieg in bar. Bitte denken Sie daher daran, für diese Fälle etwas Bargeld dabei zu haben. Für Inhaber des Deutschlandtickets fallen nur 4 EUR (für die Hiddensee-Fähre) an. Es lohnt sich also, das Ticket für den einen Monat zu abonnieren und dann ggf. rechtzeitig vor dem 10. des Monats wieder zu kündigen.

Wir beginnen jeden Fastentag mit **Morgenbewegung** (30 min) draußen am Wasser und anschließender **Meditation** (20-30 min). Abends schließen wir den Tag mit **achtsamer Bewegung** (60 min) und einer abschließenden **Entspannungsmeditation im Liegen** (ca. 20-30 min) ab. So werden wir je nach Tageszeit den Kreislauf in Schwung bringen, den Körper sanft mobilisieren und dehnen bzw. die Entspannung fördern.

Die Fastenwoche endet am **Abreisetag (Samstag) nach dem Fastenbrechen, gegen 9:30 Uhr**.

Nun hoffe ich, dass Sie sich gut versorgt fühlen mit Informationen und dass Sie Ihrer Fastenwoche mit mir im Strandhaus Wiek mit Neugier und Vorfreude entgegensehen 😊

Wenn Sie noch Fragen haben, melden Sie sich gerne bei mir.

Ich freue mich auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen aus Berlin,

Susanne Greve