



Für „gesunden Bildungsurlaub“ ist das Ostehotel ein ideales Domizil. „Ausgezeichnet für besonders rückenfreundliche Ausstattung, bot unser Haus den Seminarteilnehmern der Volkshochschule Bremen beste Voraussetzungen“, freut sich Hoteldirektorin Sylke König-Sander (im Foto hintere Reihe 2. von links).
Foto: kl

Ein „Superior“ fürs Ostehotel

Service von Bildungsurlaub bis zur naturnahen Erholung

Bremervörde (kl). Im touristisch attraktiven Elbe-Weser-Dreieck zentral zwischen Hamburg, Bremen, Bremerhaven, Cuxhaven und Stade liegt in Bremervörde das Ostehotel. Das gastliche Haus liegt auf einer Oste-Insel dirkt am Wasser auf einem historischen Mühlengrundstück.

Das Haus hat 41 Einzel- beziehungsweise Doppelzimmer, ein behindertengerechtes Einzelzimmer und fünf Businesszimmer, das Restaurant „Beim Kommerzienrat“, eine Sommerterrasse sowie Seminar- und Banketräume. Für die aktive Erholung gibt es eine Kegelbahn, Sauna und Kanuanleger. Als erstes Hotel in Deutschland wurde das Ostehotel für „rückenfreundliche

Zimmerausstattung“ zertifiziert. Zudem freut sich das engagierte Team des Ostehotels, dass ihr Drei-Sterne-Haus bei der freiwilligen deutschen Hotelklassifizierung der Dehoga erneut mit dem Zusatz „Superior“ ausgezeichnet wurde. Und das, obwohl die Standards der Punktevergabe weiter erhöht wurden.

Der Zusatz „Superior“ kennzeichnet jene Betriebe zusätzlich, die in ihrer Kategorie ein besonders hohes Maß an Dienstleistungen für ihre Gäste bieten. Sicher ein guter Grund, das Haus auch für Bildungsurlaub in Kooperation mit der AOK und der Volkshochschule zu nutzen.

Unter dem Motto „Dem Rücken eine Pause gönnen“ hatten jetzt „Bildungsurlauber“ im Ostehotel eine Woche volles Programm zu

folgenden Themen: Rückenbelastungen und Rückenstärkung im Arbeitsalltag, Stresssymptome, Erkenntnisse aus der Stressforschung, Strategien im Umgang mit Stress durch. Atmung, Bewegung, Entspannung, Ernährung, Ursachen von Schlafstörungen, Bedingungen für gesunden Schlaf, Anatomie der Wirbelsäule und des Muskelapparates, Achtsamkeitsschulung, Stärkung aller Sinne, persönliche Ressourcen, Ernährungslehre und alltagstaugliche Übungen für den Rücken und zur Entspannung. Zudem nutzten die Seminarteilnehmer die Lage an der idyllischen Oste für Wanderungen und Besuche im nahen Natur- und Erlebnispark am See, die „Welt der Sinne“, das Café Dunkel und im Apothekergarten.