



### NEUES AUS DEM SELLHORN



### LIEBE GÄSTE,

*Liebe*  
welches ist die beste Zeit für eine Reise in die wunderschöne Heide? Der prächtige Herbst? Oder der zauberhafte Winter? Die herzliche Gastfreundschaft unseres klassischen Landhotels bieten wir Ihnen bei jedem Aufenthalt, den wir für Sie jetzt noch komfortabler gestalten: Unsere Umbauten sind abgeschlossen, ein neues Dampfbad und ein modernisiertes Restaurant erwarten Sie gemeinsam mit unseren sieben jungen Auszubildenden, die sich freuen, Sie bald wieder im Sellhorn begrüßen zu dürfen!

Herzlichen Gruß aus Hanstedt

*Ihre Familie Dierksen*

## Ausblicke genießen



### IN DIE HEIDE ZU JEDER JAHRESZEIT?

Gute Gründe, warum sich ein Ausflug in die Lüneburger Heide zu jeder Jahreszeit lohnt:

**FRÜHLING:** frisches Birkengrün, junge Triebe, sonnenbeschienener Tau  
**SOMMER:** weite rosafarbene Flächen, kräftige Kiefern, Ruhe in der Heide  
**HERBST:** buntes Laub, Brunftzeit, Vogelzug an vielen Wasserstellen, Wanderzeit, Radgenuss  
**WINTER:** unendlich weiter Blick über nebelbehängene Heideflächen, rauhrefbedecktes Heidekraut, dampfende Heidschnuckenherden

### TERMINE IN UND UM HANSTEDT

13. + 14. Oktober 2018  
23. November 2018

5. Dezember 2018

8.–9. Dezember 2018  
17.–20. Januar 2019

#### Herbstmarkt

#### Vollmondnachtwanderung

Schwindebecker Heider

#### Lüneburger Shanty Chor (20 Uhr)

„Wiehnacht an de Waterkant“

#### Hanstedter Weihnachtsmarkt

Faslam 2019 Umzug durch den Ort

*Weihnachtszeit  
vernaschen*



# SCHLEMMER-TERMINE IM SELLHORN



## GÄNSE-ESSEN\*

Schlemmen – in der herzhaften Zeit des Jahres

1. Oktober bis 28. Februar,  
täglich buchbar (Feiertage ausgenommen)

1 ganze Gans, mit Äpfeln und Rosinen gefüllt – am Tisch tranchiert, dazu Heidekartoffeln, Kartoffelklöße, Rotkohl, Rosenkohl und glasierte Maronen.

Für 4 Personen 130 €



## KRIMILESUNG MIT CLAUDIA KRÖGER UND KATHRIN HANKE\*

Unterhalten – Spannung bei abgedunkeltem Ambiente

Samstag, 20. Oktober, Einlass ab 18.30 Uhr, Beginn 19 Uhr, inkl. 4-Gang-Menü

Pro Person 41 €

## SILVESTERBALL\*

Feiern – bis das Jahr uns scheidet

31. Dezember, Beginn 19 Uhr

Willkommensdrink, 5-Gang-Gourmetmenü, Musik und Tanz, Feuerwerk, danach Suppe und Käse vom Buffet.

Pro Person 98 €

## NEUJAHRS-BRUNCH\*

Schlemmen – für einen gelungenen Start in das neue Jahr 2019

1. Januar, 11.30 bis 14 Uhr

Kalt-warmes Buffet mit zahlreichen, köstlichen Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts.

Inklusive Filterkaffee und Tee

Pro Person Kinder (7-12 Jahre) 16 € 32,50 €

## KÜCHENPARTY\*

Schlemmen – für einen gelungenen Start in das neue Jahr 2019

Samstag, 26. Januar, ab 18.30 Uhr

Samstag, 23. Februar, ab 18.30 Uhr\*

\*Mit Gastkoch Christoph Rau vom Ringhotel „Der Waldkater“, Rinteln.

Pro Person Kinder (7-12 Jahre) 17 € 34,50 €



## HIGHLIGHT IN 2019

## DER BARPIANIST – DAVID HARRINGTON\*

Zurücklehnen – Piano & Comedy

Samstag, 30. März, 18.30 Uhr,  
Einlass ab 18 Uhr

Piano und Comedy an einem exklusiven Gourmet-Abend – machen Sie sich mal wieder so richtig hübsch, Dresscode: Cocktail, inklusive 4-Gang-Menü.

Kartenvorverkauf ab sofort.

Pro Person 69 €



## FISCHBUFFET INKL. SUPPE UND DESSERT\*

Schlemmen – ein Feiertag mit Fisch & Co.

Karfreitag, 19. April, ab 18 Uhr

Fisch in vielen köstlichen Variationen, inklusive Suppe und Dessert.

Pro Person Kinder (7-12 Jahre) 16 € 32,50 €

\*Bitte reservieren Sie rechtzeitig!

# TRICK 17 AUS DEM SELLHORN



## INGWER: I-TÜPFELCHEN FÜR DEN LIEBLINGSEINTOPF

Längst hat die ostasiatische Superknolle Europas Küchen erreicht und wird von Köchen genauso wie Ernährungswissenschaftlern gefeiert. Ingwer ist lecker und bekömmlich und strotzt vor wertvollen Inhaltsstoffen: Antioxidantien und entzündungshemmenden ätherischen Öle. Für alle, die's genau wissen wollen: unter anderem Shagaol, Peradol und Gingerol, wobei letztgenannte Substanz verantwortlich ist für den scharfen Geschmack des Ingwers.

Erwiesen ist seine Wirksamkeit als Heilpflanze. Insbesondere bei Erkältungen wirkt er antibakteriell und antiviral und wird damals wie heute in der Volksmedizin gern eingesetzt.

Küchenchef Jörn Sommer möchte Ihnen aber heute den Einsatz von Ingwer in der feinen Küche vorstellen.

**Sein Tipp: Kochen Sie wie gewohnt Ihren Lieblingseintopf und verfeinern Sie am Ende mit dem Allzweckmittel Ingwer, denn er**

- gibt angenehme Schärfe und wärmt
- wirkt schleimlösend und entzündungshemmend
- ist ein Blutzuckersenkler (bei Diabetes)
- regt den Stoffwechsel an

**Jörn Sommer's Trick 17:** „Verarbeiten Sie die Schale mit. Darin verbergen sich alle schmackhaften Inhaltsstoffe. Am einfachsten geht es mit einer Reibe!“



## STAMMGAST IM SELLHORN



### DIE NEUEN STAMMGAST- WOCHEN IN 2019

(Ab dem 3. Aufenthalt sind Sie bei uns ein Stammgast.)

**19. bis 23. Mai 2019**

**28. Juli bis 1. August 2019**

**6. bis 10. Oktober 2019**

Wir freuen uns auf kurzweilige und abwechslungsreiche Wochen mit Ausflügen, Radtouren, Klönschnack, kulinarischen Genüssen und vielen Überraschungen im SELLHORN – immer der Jahreszeit angepasst.

Als Dankeschön für Ihre Treue haben wir folgendes Angebot für unsere **Woche unter Freunden** zusammengestellt:

- 4 Übernachtungen – nur 3 bezahlen
- Teilnahme am Programm im **Sellhorn unter Freunden**
- 4 x Abendessen in verschiedenen Variationen
- 20 % Nachlass auf Wellnessanwendungen bei Buchung vor Anreise
- Kostenfreier Transfer vom und zum Bahnhof Buchholz i. d. N.

**Pro Person ab 369 €**  
(kein Einzelzimmeraufpreis)

Wir freuen uns, viele bekannte Gesichter im Sellhorn begrüßen zu dürfen.

## WINTER- SPECIAL IM SELLHORN



### HEIDE-WINTER-SPECIAL

Wunderschöne Winterzeit mitten im Heide-land: Genießen Sie entspannte Tage und einen angenehmen Kurzurlaub zu besonderen Sparpreisen, die Ihren Aufenthalt noch angenehmer machen.

Ein pures Vergnügen – auch für Alleinreisende.

**3 Übernachtungen**  
– nur 2 bezahlen –

oder

**4 Übernachtungen**  
– nur 3 bezahlen –

- Übernachtung inklusive Frühstück
- Apfelsecco zur Begrüßung
- 1 x 4-Gang-Halbpensionsmenü
- Eintritt in den Wildpark  
(Anreise Sonntag bis Mittwoch)

ab sofort bis Ende März 2019

Special 3 für 2 pro Person 193 €  
(kein Einzelzimmeraufpreis)

Special 4 für 3 pro Person 240 €  
(kein Einzelzimmeraufpreis)

## ORTSKUNDE IM SELLHORN



### EIN ALTER WANDERWEG LEBT WIEDER

Aus der Chronik des Hanstedter Pastors Bromberger aus dem Jahre 1668 waren die Kirchengemeinden Hanstedt und Undeloh zusammengelegt worden – um erst 1967 wieder getrennt zu werden.

Somit fand der Gottesdienst in der Undeloh St.-Magdalenen-Kapelle nur noch beschränkt statt und die Undeloher und Weseler Kirchgänger machten sich auf den Weg nach Hanstedt.

Dies war der direkte fußläufige Weg – der „Kerkstieg“.

Anfang 1900 wurde er nicht mehr so häufig genutzt, weil es dann Fahrräder gab, dafür war der Weg nicht gut geeignet.

Mit rustikalem Schuhwerk ausgestattet führt der Weg nun 7 km durch Hanstedts und Wesels Wälder. Wiederbelebt durch die Hanstedter Interessengemeinschaft bietet er Naturfreunden interessante und beachtenswerte Besonderheiten.



Gäste  
werben  
Gäste

WEITER-  
SAGEN  
LOHNT  
SICH!

Sie sind gern im Sellhorn? Dann empfehlen Sie uns weiter! Unser Dankeschön an Sie, als Stammgast: Bei einer Buchung ab 2 Übernachtungen erhalten Sie einen Gutschein für eine Verlängerungsnacht inklusive Verwöhnpaket für Ihren nächsten Aufenthalt von uns geschenkt. Unser Willkommensgeschenk für Sie, unseren neuen Gast: Ein kostenfreies Upgrade auf die nächsthöhere Zimmerkategorie.

(Bitte bei Reservierung angeben.)

Zum Aufatmen  
geschaffen



SELLHORN  
RINGHOTEL & RESTAURANT



# HEIDE-RETREATS

IM SELLHORN *Eine Marke von Frank Thöle-Pries | Coaching*

## HEIDE | RETREATS

### AKTIV PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN

Unsere exklusiven Retreats sind kleine Auszeiten vom Alltag, die wir mit der Ruhe und Idylle der Heide kombinieren. Sie vermitteln Kraft und Ausgeglichenheit durch kompakte Workouts sowie Life- oder Karrierecoachings auf dem schönsten Wanderweg Deutschlands, dem Heidschnuckenweg.

### GOLD-RETREAT

Das Gold-Retreat zeigt Wege aus der körperlichen und emotionalen Belastung, begleitet von praxiserprobten Übungen und einer ausgiebigen Entspannungsphase. Komplettiert durch Impulsvorträge, ausführliche Übungsanleitungen und alltagstaugliche Tipps zur Stressregulierung. Inkl. Tagungsgetränke, zwei Kaffee-/Teepausen sowie ein 3-Gänge Mittagmenü.

27. Oktober 2018 299 €

### WOCHENENDE-RETREAT

Zusätzlich mit intensiveren Übungsteilen und mehr Zeit für persönliche Beratung hinsichtlich persönlicher Stress-Auslöser und individuellen Möglichkeiten, schnell und nachhaltig den Weg aus der Belastung zu finden.

Das Paket beinhaltet eine persönliche Nachbetreuung in Form eines einstündigen Telefon- oder Onlinecoachings.

Inkl. 2 Übernachtungen im Einzelzimmer, Zugang zum Wellnessbereich (Schwimmbad und Sauna), Tagungsgetränke und zwei Kaffeepausen und 3-Gänge Mittagmenüs an beiden Tagen.

17. bis 18. November 2018 689 €

### V.I.P.-RETREAT

Besondere Formate zur Überwindung von Stress, wie z.B. Achtsamkeitswalks, verschiedene Entspannungstechniken, geführte Entspannungs-Sitzungen, Achtsamkeitsübungen und Privat-Training zur Auflösung von Anspannungen.

Einzelcoaching-Sitzungen, individuelle Rückzugsmöglichkeiten und Raum für persönliche Programmwünsche sowie Abschluss-Entspannung am Vormittag des Abreisetages.

- Physiotherapie-Einheiten (optional)

Inkl. 6 Übernachtungen, Tagungsgetränke, zwei Kaffee-, bzw. Teepausen und exklusives 3-Gänge-Mittagsmenü an allen Tagen, Nutzung der Sauna- und Pool-Landschaft.

27. Okt. bis 2. Nov. 2018 2.989 €

### UNSERE TERMINE 2019

Themenplan unter [www.hotel-sellhorn.de](http://www.hotel-sellhorn.de)

**15. bis 17. Februar 2019**

**Gib dir die Erlaubnis, deine Ziele zu erreichen!** Bis jetzt haben gute Vorsätze nie funktioniert. Bis jetzt!

**2. bis 4. März 2019**

**Intervallfasten: Glücklich essen und Gewicht dauerhaft loslassen!** Ohne Jojo-Effekt und Heißhungerattacken nachhaltig abnehmen!

**3. bis 7 Juni 2019**

**Business Retreat – welches Werkzeug brauche ich als gute Führungskraft:** Zeitmanagement, Erwartungsmanagement, New Leadership.

**18. bis 20. Oktober 2019 /**

**28. Oktober bis 1. November 2019**

**Winterblues erfolgreich verhindern!**

**11. bis 15. November 2019**

**Ziele für 2020 – Stressfrei durchs neue Jahr.**

## YOGA WOCHENENDE IM SELLHORN

26. bis 28. Oktober 2018

15. bis 17. Februar 2019

25. bis 27. Oktober 2019

Wohltuende Anwendungen für Körper und Geist bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Bei einem Kurzaufenthalt besinnen Sie sich ganz auf sich. Unsere Yoga-Lehrerein (500 Stunden) zeigt Ihnen verschiedene Asanas, Atemübungen, gibt Hilfe zur Selbstfindung und Sie haben ganz viel Wohlfühlzeit im Refugium für neue Energie und Ausgeglichenheit für den Alltag.

- 2 Übernachtungen
- Sellhorn's Verwöhnpaket
- 3 Yoga-Einheiten à ca. 60 min.
- Zusatz für Basenbad im Zimmer – wenn Sie lieber ein Zimmer mit Dusche buchen, nehmen Sie den Zusatz gerne mit nach Hause
- 2 x ayurvedisches Abendessen

Zusätzlich buchen Sie Ihre individuelle Wohlfühlzeit im Rahmen unserer Wellnesspakete.

Arrangement-Preis pro Person:

Einzelzimmer Classic	ab 282 €
Doppelzimmer Classic	ab 224 €



Hotel Sellhorn Gastronomie GmbH, Hanstedt, Geschäftsführer Axel, Niels und Sven Dierksen, Kreation: © bahnhof-creative, Fotos: Tobias Trapp, Hotel Sellhorn, VNP (Herbstfest), fotolia: karepa (Gänsebraten und Knödel), pixelfreund (Trick 17-Icon), drubig-photo (Frau mit Liebesapfel), Claudia Schwarz (Lüneburger Heide, Titel), Catwoman (Stones balance), belchonock (Osterbesteck)

Bleiben Sie mit uns in Verbindung:

