

Yoga - Schnupperwochenende im Allgäu vom 08. - 11. März 2012

In der ehemaligen Burgmühle von Uttenhofen bringen wir die inneren Energien zum Fließen



Impressionen vom Mai 2011

Dieses Schnupper-Wochenende bietet Dir den geeigneten Rahmen, wenn Du schon immer mal ausprobieren wolltest, ob Yoga was für Dich sein könnte oder Du vielleicht schon regelmäßig übst, und nun einen tieferen Zugang für Deine eigene Praxis suchst. Es ist ein wunderbarer Ort um Dir eine kleine Auszeit zu gönnen und mit Dir in Kontakt zu gehen.

1. Tag (Änderungen im Programm vorbehalten)

Anreise ab 14 Uhr / 15 Uhr Tee und Kuchen

17:30 Uhr Programmbeginn ca. 1,5 h

ca. 19:00 Uhr Abendessen

2. Tag & 3. Tag

08:30 Uhr Morgenprogramm ca. 1h

09:30 Uhr Frühstück & Freizeit

11:30 Uhr Vormittagsprogramm ca. 2 h

13:30 Uhr Mittagessen & Zeit zum Relaxen, Massage & Co.

17:30 Uhr Nachmittagsprogramm ca. 1,5 h

ca. 19:00 Uhr Abendessen

4. Tag

08:30 Uhr Morgenprogramm ca. 1h

09:30 Uhr Frühstück & Freizeit

11:30 Uhr Abschlussprogramm ca. 2 h

13:30 Uhr gemeinsames Mittagessen

Programmerläuterung:

08:30 Uhr Morgenprogramm

Mantrasingen & Mudras, Pranayama & Kriya („Atemübungen“) & („Reinigungsübungen“)

11:30 Vormittagsprogramm

Grundlegende Erklärungen zum System, also dem tieferen Sinn und Zwecke des Yoga und den „Übungen“, als auch dem geschichtlichen Hintergrund. Zeit für: Fragen, Notizen, zum Selbstaust probieren, Hilfestellung, sowie zum Austausch in der Gruppe, Übungen zur Selbstwahrnehmung, Partnerübungen, angeleitete Phantasie reise und angeleitete Tiefenentspannung

17:30 Nachmittagsprogramm

kraftvolle, zum Teil dynamische Übungen mit genauer Erklärung, die den Stoffwechsel anregen, die inneren Kräfte aktivieren und mentale Leichtigkeit hervorrufen.

Das Seminarhaus ist liebevoll renoviert und birgt durch seine historische Vergangenheit als ehemalige Burgmühle von Uttenhofen, das Element Wasser und somit etwas zum „Fließen bringen“ rein energetisch schon in sich.

Das Haus ist umgeben von einem Bachlauf mit eigenem Steg und bietet hier einen geschützten Ort als Rückzug für stille Momente. Die hügelige Landschaft lädt zum Spazieren gehen ein, z.B. zum Ursee oder auch zum Besuch des heilklimatischen Kurort Isny.

Relax im Meditationsraum unter dem Dach, beobachte das Erwachen und rege Treiben im hauseigenen Teich, wandere durch die sanft hügelige Landschaft oder gönne Dir eine ayurvedische Wohlfühl-Massage. (bitte vorab anfragen, Preis für 60 min/ ca. 54 Euro) .
www.allgaeuseminarhaus.de



Preis für 4 Tage und 3 Übernachtungen in der ausgewählten Zimmerkategorie, Vollverpflegung mit biologisch -vegetarischer Küche, begleitendes Programm inkl. Yoga-Equipment Begrüßungs- und Abschiedstee, Obstkorb und Getränke (Kräutertees, Kaffee, Wasser) während des ganzen Tages frei zur Verfügung(inkl. 19% MwSt.):

Im 3er Zimmer	345,- Euro
Im Doppelzimmer	385,- Euro
Im Einzelzimmer	425,- Euro

Wenn Du einen Tag früher anreisen willst oder einen Tag noch länger bleiben willst, ist das natürlich möglich. Der Preis hierfür ist exklusive und variiert je nach Belegungswunsch. Wir bemühen uns Deine Zimmerwünsche zu erfüllen, bitten aber um Verständnis, dass die Einzelzimmer auf eine geringere Anzahl begrenzt sind.

Anmeldung bis einschließlich 01. Februar 2012 per E-Mail unter info@yoga-rebhan.de
Kurzfristige Buchung nach diesem Termin ist natürlich auch noch möglich, sofern es noch freie Plätze gibt.

Mit einer Anzahlung in Höhe von 150 Euro sicherst Du Dir Deinen Platz. Den Restbetrag bitte bis einschließlich 15. Februar 2012 zahlen.

Postbank Essen:
Kontonummer: 967 145 437
BLZ: 360 100 43
Betreff: Yoga-WE Allgäu 2012

Rücktritt:

Solltest Du nicht teilnehmen können, bitte ich um umgehende schriftliche Benachrichtigung. Die Anzahlung ist nicht erstattungsfähig. Ab dem 08. Februar 2012 sind 75% des Gesamtbetrages zu zahlen. Ab dem 15. Februar 2012, bei Nichterscheinen oder Abbruch des Seminars sind 100 % des Gesamtbetrages zu zahlen. Wenn Du einen Ersatzteilnehmer stellst, wird zusätzlich eine Umbuchungsgebühr von 25,00 Euro berechnet. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, wenn Teile der Veranstaltung nicht in Anspruch genommen werden. Ich empfehle Dir eine Reiserücktrittsversicherung über den Gesamtbetrag der Reise abzuschließen.

Schadenersatzansprüche:

Schadenersatzansprüche im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung können nicht geltend gemacht werden, es sei denn, es wurde vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Kursleiterin muss auf eventuelle Krankheiten oder Einschränkungen vor Beginn der Veranstaltung von den Teilnehmer/innen persönlich hingewiesen werden. Muss eine Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl, Erkrankung des Seminarleiters oder anderen wichtigen Gründen abgesagt werden, werden die Teilnehmer/innen zeitnah darüber informiert und die gezahlte Teilnahmegebühr wird zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht. Es gelten die AGB´s auf meiner Seite

**Christine Rebhan Mentales Coaching / Yoga & Energie, Keuslinstraße 16, 80798 München
089-12 73 88 62, 0172-89 47 937, www.yoga-rebhan.de, info@yoga-rebhan.de**