

Mentales Coaching & Yoga an der Ostsee mit Christine Rebhan im Medical Wellness Hotel Ginkgo Mare!

vom 21. - 27. April 2012

gemeinsames Vormittagsprogramm / 3x Nachmittagsprogramm / Abends zur freien Verfügung



Das [Ostseebad Prerow](#) ist auf dem Darß inmitten des "Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft" gelegen. Diese landschaftlich

einmalige Halbinsel an der mecklenburgischen Ostseeküste wird von einem ca. 50qkm großen Wald bedeckt. Die Schönheit der Umgebung, der Wald und der Strand vor der Haustüre laden zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Dieser breite, fünf Kilometer lange Strandabschnitt mit seinem superfeinem Sand und einer sehr guten Wasserqualität ist ideal für ausgiebige Spaziergänge und frümorgentliche Kneippgänge. Die wildromantische Westküste erreicht man zu Fuß, mit dem Rad oder auf einer romantischen Fahrt mit der Pferdekutsche. Bekannt und geschätzt wird der Darß vor allem auch wegen seines milden Heilklimas. Die allergen- und schadstofffreie Luft steigert Ihr Wohlbefinden und stärkt die Abwehrkräfte. (Infos sind von der Ginkgomare-homepage)

Lass Dich „Durchlüften“. Hier ist der geeignete Ort um Dich mit Erde, Luft und Wasser zu verbinden, Dich zu reinigen und Kraft zu schöpfen. Die besonders „heilende“ Klima-Atmosphäre ist ein zusätzliches Plus für Erholung und Entspannung. Das umfangreiche Wellness-Angebot des Hauses unterstützt zusätzlich den Reinigungs- und Klärungsprozess des Körpers.

1. Tag

individuelle Anreise /

gem. Abendessen im Ort ca. 19:30 Uhr

2. - 6. Tag

08:30 Uhr Morgenprogramm ca. 1h

09:30 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet

11:30 Uhr Vormittagsprogramm ca. 1,5 h

13:00 Uhr Mittags-Suppe & Zeit zum Relaxen, Massage & Co.

16:30 Uhr 3 x kreatives Nachmittagsprogramm ca. 2 h

7. Tag

08:30 Uhr Morgenprogramm ca. 1h

09:30 Uhr Frühstück & Freizeit

11:30 Uhr Vormittagsprogramm ca. 1,5 h

13:30 Uhr Programm endet mit der Mittags-Suppe

Programmerläuterung:

08:30 Uhr Morgenprogramm

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

11:30 Vormittagsprogramm

kraftvolle, energetisierende und reinigende Übungen mit genauer Erklärung, die den Stoffwechsel anregen, die inneren Kräfte aktivieren und mentale Leichtigkeit hervorrufen. Grundlegende Erklärungen zum System, also dem tieferen Sinn und Zwecke des Yoga und den „Übungen“, als auch dem geschichtlichen Hintergrund.

16:30 Nachmittagsprogramm jeden 2ten Tag

Kreativteil: Erwecken und Entdecken der eigenen „Körpermitte“ in Selbstwahrnehmungs- und Partner-Übungen, Zeit für Fragen, Notizen, Hilfestellung, sowie zum Austausch in der Gruppe, Übungen zur Selbstwahrnehmung, Partnerübungen, angeleitete Phantasiereise und angeleitete Tiefenentspannung



Inhalt des Urlaubspakets:

- **7 Tage in der ausgewählten Zimmerkategorie (EZ: +20 Euro p.Tag)**
- **reichhaltiges Bio-Frühstücksbuffet**
- **täglich wechselndes Mittags-Süppchen nach der Vormittags-Session**
- **die Lebensmitteln kommen hauptsächlich aus der Region und sind natürlich biologisch!**
- **ganztägig stehen Tee und belebendes Grander-Wasser zur freien Verfügung bereit**
- **freie Benutzung der Teeküche**
- **jeden Tag zwei energetisierende Yoga-Sessions am Morgen**
- **3 x kreatives Nachmittagsprogramm**
- **inkl. benötigtem Yoga-Equipment und Miete für den Seminarraum**
- **inkl. Kurtaxe**
- **inkl. 19% MwSt.**

HP im Doppelzimmer

785,00 Euro

5 EZ vorhanden / bitte frühzeitig buchen

Frühere An und Abreise ist möglich und organisiere ich gerne für Dich. Die Zusatztage können auch direkt über mich zum Paket dazu gebucht werden.

Anreisemöglichkeiten:

- Per Bahn entweder über Rostock nach Ribnitz-Damgarten West von dort mit der Buslinie 210 Richtung Barth bis nach Prerow, Haltestelle Kaufhalle oder über Stalsund-Barth von dort mit der Buslinie 210 Richtung Ribnitz-Damgarten, Ausstieg in Prerow, Haltestelle Kaufhalle. Busfahrpläne unter www.nvp-bus.de
- Mit dem Flugzeug bis Rostock-Laage von dort mit dem Shuttle-Service ca. 2h 20 min bis nach Prerow (für 19 Euro p.P./Strecke)

Anmeldung bis einschließlich 15. März 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 335 Euro sicherst Du Dir Deinen Platz. Den Restbetrag bitte bis einschließlich 31. März 2012 begleichen.

Nach Zahlungseingang erhältst Du eine Anmeldebestätigung für das Seminar und eine Reservierungsbestätigung für das Zimmer.

Postbank Essen:

Kontonummer: 967 145 437

BLZ: 360 100 43

Betreff: Yoga-Ostsee 2012

Rücktritt:

Solltest Du nicht teilnehmen können, bitte ich um umgehende schriftliche Benachrichtigung. Die Anzahlung ist nicht erstattungsfähig. Ab dem 01. April 2012 sind 50% des Gesamtbetrages zu zahlen. Ab dem 07. April 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 den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Es gelten die AGB`s auf meiner Seite.

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.

**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**