



Hatha-YOGA Workshop am Schönberger Strand

Entspannung erfahren durch Achtsamkeit auf Atem, Körper und Natur

Mi 1.5.- 5.5.19

Vom ewigen Denken wieder ins Spüren kommen

In diesen knapp 5 Tagen wollen wir uns wieder selbst näher kommen, täglich üben unsere Gedanken liebevoll loszulassen, unseren Körper und das was er uns sagen möchte wieder zu fühlen. Mit Hilfe von Atemtechniken, Meditation und Yoga-Walk lernen wir unseren Geist zu beruhigen. Die frische Ostseeluft, das Meer, der Strand und die Möwen geben uns zusätzlich zu unserer Yogapraxis viel Energie und Entspannung! Wer mag, hat die Möglichkeit sich über das Malen, inspiriert von den zentrierenden Yogaübungen und der Natur, zusätzlich unter Alinas Anleitung auszudrücken.

Ablauf:

Mittwoch treffen wir uns um 19.00h im Tourist Service (Käptn's Gang 1) zum Kennenlernen und Vorstellung des Workshopprogramms, Beantwortung von allgemeinen Fragen.

Täglich 2 Einheiten Yoga pro Tag, morgens 8.30-10.00 abends 17.00-19.00. Die

Yogastunden beinhalten Pranayama, Meditation, Sonnengruß, verschiedene Asanas, außerdem machen wir auch wieder den beliebten Yogawalk (meditativer Spaziergang am Meer und in den Feldern. Atmung und Bewegung werden auf einander abgestimmt). Am Freitag, Samstag und Sonntag könnt ihr noch einen **Zeichnen/Malen am Meer** Workshop bei Alina dazu buchen. Samstag und Sonntag besteht die Möglichkeit einer **Lomi Lomi Massage** bei Isabel Wolfes. (Beitrag: 1Min=1EUR empfohlen sind mind. 75Min)

Beitrag: exkl. Anfahrt und Übernachtung: 290,00EUR

Malen am Meer mit Alina (optional) : 99,00EUR (inkl. Material)

Mindestteilnehmerzahl: 5, Maximalteilnehmerzahl: 16

Bei der Übernachtungssuche ist der Tourist Service Schönberg behilflich:
www.schoenberg.de

Für unsere Yogapraxis in der Natur steht uns morgens die noch wenig besuchte Seebrücke zur Verfügung, für die abendliche Yogaeinheit können wir den breiten, grünen Deich oder die wunderschöne Dünenlandschaft nutzen. Sollte es mal regnen gehen wir in die Räumlichkeiten des Tourist Service
Fotos und nähere Informationen sind unter www.yogaammer.net einzusehen

Wir freuen uns auf dich am Meer!



Namasté eure Britta und Alina

Rückfragen und Anmeldung bitte über: 0178 3129521 oder yogaandalster@yahoo.de
- www.yogaandalster.net

Workshopanmeldung

Hiermit buche ich verbindlich:

4,5 Tage Hatha-Yoga-Workshop am Schönberger Strand vom 1.5. – 5.5.19 (290,00€)

3 Einheiten Zeichnen/Malen am Meer à 2 Stunden voraussichtlich 14-16.00h (FR, SA, SO) (99,00EUR inkl. Material vor Ort zu zahlen)

Ich interessiere mich für eine Massage bei Isabel (SA oder So)

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Strasse: _____ Postleitzahl: _____ Ort: _____

Telefon (mobil) _____ E-Mail: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Yogaworkshop in Schönberger Strand an. Nach Eingang der Anmeldung und einer Anzahlung von €100,- ist für mich ein Platz reserviert. Bis 4 Wochen vor Reiseantritt kann ich gegen eine Bearbeitungsgebühr von 30,00EUR zurücktreten oder einen Ersatzteilnehmer stellen. Ab 4 Wochen vor Reiseantritt ist der volle Seminarpreis fällig oder es kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Ich trage selbst die volle Verantwortung für mein Handeln. Etwaige Krankheiten muss ich den Veranstaltern vor Beginn mitteilen. Die Veranstalter übernehmen keinerlei Haftungen, dinglicher wie körperlicher Art, wie z.B. Diebstahl oder Körperverletzungen. Ich nehme zur Kenntnis, dass diese Veranstaltung keine Form von medizinischer, therapeutischer oder anderer Art von Behandlung ist. Der Abschluss von Versicherungen (Unfall-, Krankheits-, Reisegepäck- und Haftpflichtversicherung) bleibt mir selbst überlassen, da die Veranstalter in keinem dieser Fälle eine Haftung übernimmt. Für von mir verursachte Schäden jeglicher Art habe ich selbst aufzukommen.

Ich melde mich unter Anerkennung dieser Teilnahmebedingungen verbindlich für die Veranstaltung an:

Den Restbetrag werde ich spätestens 4 Wochen vor Workshopbeginn auf folgendes Konto überweisen:

Britta Ibbeken, Hamburger Sparkasse, Konto
IBAN: DE85200505501230410134
BIC: HASPDEHHXXX

Meine Kursteilnahme erfolgt in eigener Verantwortung

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte zurück per Mail oder Post an yogaaandalster@yahoo.de od.

Britta Ibbeken, Koppel 106, 20099 Hamburg