

Yogareise „YOGA & MEER“ nach Sankt Peter Ording am 11.-13.03.2016 mit Ayse Gündogdu-Aiser und Nadeen Mirza

Möchtest Du mal ein Wochenende raus aus dem Alltag, raus aus der Stadt? Wünschst Du Dir ruhige, entspannte Tage mit Zeit für Yoga, Spaziergänge in der Natur an der Meeresluft, ganz für Dich zum Sein und zur Ruhe kommen?

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Yoga-Wochenende im schönen neuen Yoga-Hotel „Das Kubatzki“ in St. Peter Ording, einem sehr liebevoll gestalteten Ort, mitten auf einer Düne gelegen. Hier erwarten Dich Wohlfühlambiente inkl. Sauna und eine sehr gute Verpflegung aus ayurvedischer und internationaler Kost.

Yoga und Meditation helfen uns, bei all der Schnellebigkeit und Informationsflut unserer heutigen Zeit wieder zu uns zu kommen, innezuhalten, bewusst zu „sein“. Sie schenken uns den Raum, die Zeit und die Sensibilität, wahrzunehmen zu können, was wirklich ist. Das funktioniert zu Hause in der Stadt. Und noch viel besser funktioniert es in der Natur, am Meer, wo wir eine Kraft spüren können, die auch in uns existiert; wo wir die Ruhe und Tiefe erleben können, die auch uns innewohnt; wo wir eine Klarheit und Selbstverständlichkeit erfahren können, die wir auch in uns finden.

Yoga ist "Verbindung" und Natur lässt uns diese Verbindung auf selbstverständliche Weise erfahren. Ergründe dies mit uns in St. Peter Ording in der gemeinsamen feinen Yogapraxis und im freiem Erleben von Meer, Strand, Sonne und Wind.

Yoga:

- morgens: 120 min, abends: 90 bzw. 105 min
- Asana-Praxis (Vinyasa Yoga, Anusara Yoga) und Meditation
- kleine Gruppe: max. 14 Teilnehmer
- geeignet für alle Level

- Frühbucher-Preis fürs Yoga: 139 € (bei Buchung und Bezahlung bis 1.12.15)
- Regulärer Preis fürs Yoga: 159 € (bei Bezahlung ab dem 2.12.15)

Unterkunft:

- im schönen, auf einer Düne gelegenen Yoga-Hotel "Das Kubatzki" mit Wohlfühlambiente
- Halbpension: ayurvedische und internationale Kost auf hohem Niveau
(auf Wunsch und Voranmeldung auch vegetarisch oder vegan)
- inkl. Nutzung der Sauna- und Ruhelounge, PKW- Stellplatz, WLAN, Wasser & Tee
- Yoga-Zubehör wie Matte, Blöcke, Decke vorhanden
- Doppelzimmer „Maxi“ 24-31m²: 179 € pro Person für 2 Nächte inkl. Halbpension
- Einzelzimmer „Stereo“, 15-19m²: 249 € pro Person für 2 Nächte inkl. Halbpension

Yogareise „YOGA & MEER“ nach Sankt Peter Ording am 11.-13.03.2016 mit Ayse Gündogdu-Aiser und Nadeen Mirza

Ablauf:

Freitag, 11.03.2016:

15 Uhr | Ankunft & Check-In
17.15 – 18.45 Uhr | erste Yogapraxis zum Ankommen
18:45 – 21.30 Uhr | Abendessen

Samstag, 12.03.2016:

08.00 – 10.00 Uhr | Asanapraxis mit Meditation
10.00 – 11.00 Uhr | Frühstück
17.00 – 18.45 Uhr | Asanapraxis mit Meditation
18:45 – 21.30 Uhr | Abendessen

Sonntag, 13.03.2016:

08.00 – 10.00 Uhr | Asanapraxis mit Meditation
10.00 – 11.00 Uhr | Frühstück
11.00 Uhr | Check-Out

In der übrigen Zeit habt Ihr Zeit für Wellness, Spaziergänge, oder was immer Ihr gerne machen möchtet.

Buchung und Bezahlung:

Das Yoga-Paket wird bei uns gebucht. Die Zimmer direkt beim Hotel „Das Kubatzki“.
Folgenden Ablauf von Buchung und Bezahlung bitte beachten:

1. Email an info@nadeenmirza.com oder ayse@soulfullyoga.de mit Anfrage nach Verfügbarkeit eines Platzes.
2. Nach erfolgter positiver Rückmeldung von uns:
 - a) Eigenständige Buchung Deiner Unterkunft direkt bei „Das Kubatzki“ unter Angabe des Stichworts „Yoga und Meer“, 11.-13.03.2016: Das Kubatzki, Telefon: 04863-7040, E-Mail: info@das-kubatzki.de (Zimmerkontingent wird bis 21 Tage vor Reisebeginn für unsere Teilnehmer reserviert)
 - b) Ausfüllen dieses Anmeldebogens (siehe unten) inkl. Unterschrift
 - c) Zusendung des unterschriebenen Anmeldebogens UND der Buchungsbestätigung von „Das Kubatzki“ per Email oder Post an uns. Unsere Anmeldebestätigung erfolgt dann unmittelbar per Email.
 - d) Überweisung des fälligen Betrags für das Yoga-Paket innerhalb von 2 Wochen nach Anmeldebestätigung durch uns auf folgendes Konto:
Ayse Gündogdu-Aiser, Kto-Nr: 524507905 , BLZ: 251 900 01, Volksbank Hannover unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise Yoga und Meer, 11.-13.3.2016“.

Rücktritt durch die Anbieterinnen des Yoga-Programms:

Die Yogalehrerinnen behalten sich vor, bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen bis 50 Tage vor Reisebeginn vom Angebot des Yoga-Programms zurückzutreten. Zu diesem Zeitpunkt ist auch noch eine Stornierung der Hotel-Buchung bei „Das Kubatzki“ kostenfrei möglich (bis zum 43. Tag vor Reisebeginn). Stornobedingungen nach dem 43. Tag vor Reisebeginn gemäß Regelungen der Unterkunft „Das Kubatzki“.

Bei Rücktritt der Yogalehrerinnen werden die erfolgten Geldeingänge zurück überwiesen.

Gegen uns, die Yogalehrerinnen, können bei Nichtzustandekommen des Yoga-Programms keine Haftungs- und Ersatzansprüche geltend gemacht werden. Wenn die Veranstaltung vorzeitig verlassen wird, besteht kein Rückerstattungsrecht.

**Yogareise „YOGA & MEER“ nach Sankt Peter Ording am 11.-13.03.2016
mit Ayse Gündogdu-Aiser und Nadeen Mirza**

Angaben zum/zur Teilnehmer(in):

vollständiger Name

vollständige Adresse

Telefon

Email

Yogapraktizierend seit

evtl. Verletzungen / evtl. Schwangerschaft (beides bitte unbedingt angeben!)

- Hiermit akzeptiere ich die Buchungs-, Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten und melde mich verbindlich an.
 Die Bestätigung der Hotelbuchung habe ich angefügt.

Ort, Datum, Unterschrift

Kontakt:

Nadeen Mirza, Rellinger Str. 41, 20257 Hamburg
info@nadeenmirza.com | Tel: 0160-8100736 | www.nadeenmirza.com

Ayse Gündogdu-Aiser, Geißblattweg 8, 30559 Hannover
ayse@soulfullyoga.de | Tel: 0172-5469183 | www.soulfullyoga.de

Kontoverbindung:

Ayse Gündogdu-Aiser, Kto-Nr: 524507905 , BLZ: 251 900 01, Volksbank Hannover