

NADEEN MIRZA Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

„AUSZEIT FÜR DICH“

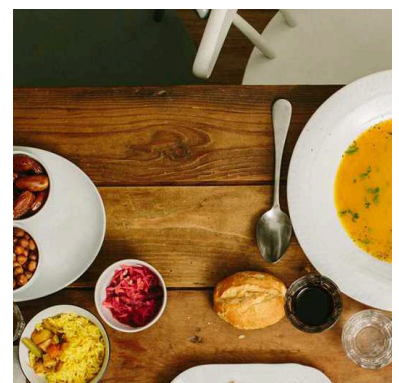
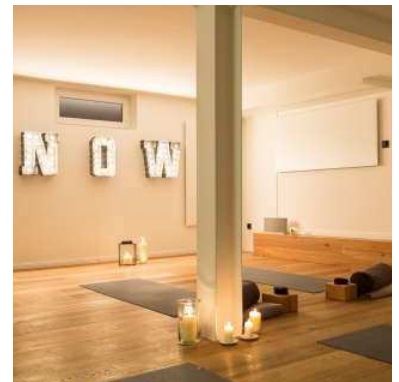
Anusara Inspired™ Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza
in Sankt Peter Ording im Yogahotel Kubatzki
28.-31. März 2019

Es ist so kostbar und wichtig, sich immer mal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen, raus aus seinem gewohnten Alltag zu treten und von außen auf alles zu schauen. Aus der Distanz fällt es uns leichter, klarer zu sehen, was wirklich wichtig für uns ist. Wir nehmen uns die Zeit, uns selbst wirklich einmal wieder wahrzunehmen. Und zwar tiefgreifender, als dies in 90 Minuten einer einzelnen Yogaklasse möglich ist, die wir vielleicht regelmäßig zu Hause in unseren Alltag integrieren. Ich habe nun schon etliche Yogareisen unterrichtet (neben meinen Reisen ins Kubatzki bislang Mallorca, Kärnten und Gomera) und sehe immer wieder, wie wertvoll diese Auszeiten einer Yogareise sein können.

St. Peter Ording und das Kubatzki bieten den idealen Ort, um sich eine qualitativ wertvolle Auszeit zu nehmen: Die Weite des Strandes, die Kraft des Meeres, die Klarheit der Luft sowie lange Spaziergänge in den Dünen und am Strand laden unseren Geist dazu ein, freier zu denken, weiter zu schauen und neue Pfade zu betreten um evtl. neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen. Unterstützt wird dies durch die Anusara-Inspired™ Yoga-Klassen, die immer auch ein sogenanntes „Herzthema“ enthalten, mit dem kleine Denkanstöße und Inspirationen gegeben werden. Die Ästhetik der Innenarchitektur, die Gemütlichkeit, die Sauna und das wirklich großartige Essen des Hotels „Das Kubatzki“ nähren dabei unsere Sinne und unseren Körper. So können wir ganz loslassen, entspannen und bei uns ankommen.

Über Nadeen Mirza

Nadeen ist Anusara Inspired™ Yogalehrerin. Ihr Weg führte sie vom Power-Yoga zum Anusara® Yoga mit seiner sehr genauen körperlichen Ausrichtung und seinen inspirierenden Herzthemen. Sie absolvierte zahlreiche weitere Ausbildungen v.a. im Bereich der Yogatherapie & Spiraldynamik, aber auch Yogaphilosophie. Neben ihrem Yogalehrerdasein arbeitet sie als Architektin.



Nadeen Mirza, Rellinger Straße 41, 20257 Hamburg | Telefonnummer +49-160-8100736

„Auszeit für Dich“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter Ording, 28.-31.3.2019

Ablauf:

In den Tag starten wir mit einer stillen Morgenmeditation und einer anschließenden dynamisch fließenden und spielerischen Morgenklasse. Beim anschließenden Frühstück können wir größtenteils regionale Bioprodukte genießen, aus denen Smoothies, Brotaufstriche, Eierspeisen etc. gezaubert werden. Anschließend hat jeder Zeit, das zu tun, worauf er Lust hat: am Strand spazieren gehen, die Dünen durchstreifen, den Ort erkunden, die hoteleigene Sauna genießen, sich eine Massage gönnen oder einfach bei köstlichem Kaffee oder Tee endlich mal die Ruhe zum Lesen finden... In unserer Yogaklasse am Abend werden wir in eine feinere und sinnliche Praxis eintauchen um bei "uns selbst" anzukommen. Das anschließende Abendessen erfüllt den Kubatzki'schen Anspruch: Ayurveda trifft internationale Hausmannskost". Auch hier werden weitestgehend regionale Bioprodukte verwendet.

Ich freue mich sehr auf diese kleine Auszeit mit Euch!

Yoga

* Donnerstag: Abendklasse

Freitag & Samstag: Morgen- & Abendklasse

Sonntag: Morgenklasse

* Morgenklasse (90min): kreativ-kraftvoller Yogaflow

Abendklasse (90min): meditativ-sinnlich

* Kosten: 210€ Normalpreis / 190€ Frühbucher (Geldeingang bis 20.1.2019)

Unterkunft:

* Im schönen, auf einer Düne gelegenen Yoga-Hotel "Kubatzki" mit Wohlfühlambiente

* Halbpension: ayurvedische und internationale Kost auf hohem Niveau
(auf Wunsch und bei Voranmeldung auch vegetarisch oder vegan)

* inkl. Nutzung der Sauna- und Ruhelounge, PKW- Stellplatz, WLAN, Wasser & Tee

* Yoga-Zubehör wie Matte, Blöcke, Decke vorhanden

„Auszeit für Dich“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter Ording, 28.-31.3.2019

Preise pro Person und inkl. Halbpension für den ganzen Zeitraum (3 Nächte):

- * „Mini“ als Einzelzimmer 435 €
- * „Mono“ als Einzelzimmer 495 €
- * „Stereo“ als Einzelzimmer 570 € / als Doppelzimmer 352,50 €
- * „Maxi“ als Doppelzimmer 390 €
- * „Kleine Swiete“ als Doppelzimmer 465 € / als Drei-Bett-Zimmer 370 €
- * „Große Swiete“ als 4-Bett-Zimmer 326,25 €

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 mit Anfrage nach Verfügbarkeit eines Platzes.
Nach erfolgter positiver Rückmeldung von uns:
2. Eigenständige Buchung der Unterkunft direkt bei „Das Kubatzki“ unter Angabe des Zeitraums 28.-31.3.2019 und des Lehrernamens: Telefon: 04863-7040, E-Mail: info@das-kubatzki.de (Zimmerkontingent wird bis 21 Tage vor Reisebeginn für unsere Teilnehmer reserviert)
3. Ausfüllen dieses Anmeldebogens (siehe unten) inkl. Unterschrift
4. Zusendung des unterschriebenen Anmeldebogens und der Buchungsbestätigung des Hotels an: info@nadeenmirza.com oder an: Nadeen Mirza, Rellinger Straße 41, 20257 Hamburg.
Unsere Anmeldebestätigung erfolgt dann direkt per Email.
5. Überweisung des fälligen Betrags für das Yoga-Paket innerhalb von 2 Wochen nach Anmeldebestätigung durch uns auf folgendes Konto:
Nadeen Mirza, IBAN: DE87 1005 0000 1150 2360 31, BIC: BELADEBEXXX, Berliner Sparkasse unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise Sankt Peter Ording, März 2019“.

„Auszeit für Dich“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter Ording, 28.-31.3.2019

Rücktritt durch den Teilnehmer des Yoga-Programms:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Yogaprogramm bis zum 2.1. 2019 erhält der Teilnehmer 50% der Kosten für das Yogaprogramm zurück. Bei einer späteren Stornierung wird keine Rückzahlung gestattet.

Rücktritt durch die Anbieterin des Yoga-Programms:

Die Yogalehrerin behält 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 Yogalehrerin werden die erfolgten Geldeingänge zurück überwiesen.

Gegen mich, die Yogalehrerin, können bei Nichtzustandekommen des Yoga-Programms keine Haftungs- und Ersatzansprüche geltend gemacht werden.

Wenn die Veranstaltung vorzeitig verlassen wird, besteht kein Rückerstattungsrecht.

Angaben zum/zur Teilnehmer(in):

vollständiger Name

vollständige Adresse

Telefon

Email

Geburtsdatum

Yogapraktizierend seit / Yogastil

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.

Datum, Unterschrift