

# NADEEN MIRZA YOGA

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

## „WEGGEHEN, UM ANZUKOMMEN“

Anusara Inspired™ Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza  
in Sankt Peter Ording im Yogahotel Kubatzki  
6.-9. Dezember 2018

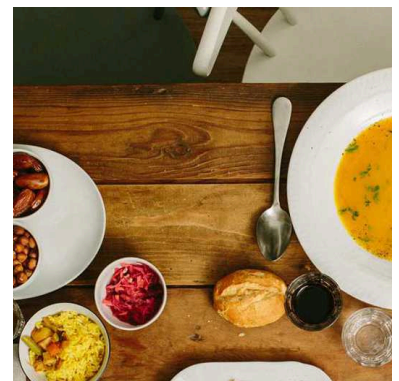
Im Alltag verlieren wir uns oft in gewohnten Strukturen, in denen wir einfach funktionieren. Unser Leben nimmt täglich seinen gewohnten Gang. Es ist wichtig, immer mal wieder rauszutreten und alles mit Abstand zu betrachten, um unsere eigene Mitte neu auszuloten und uns selbst wiederzufinden.

Am besten gelingt dies, wenn wir uns eine Auszeit gönnen – wie etwa am Meer, wo uns der Blick in die Weite dazu inspiriert, unser Herz, unseren Geist und unser Sein weit werden zu lassen. Wir wollen uns in diesen Tagen Raum geben, um uns selbst wieder zu „sehen“ – mit unseren momentanen Bedürfnissen und Grenzen, unseren Potentialen und unserem Licht. So fällt es uns leichter, uns selbst treu zu sein und authentisch unser Leben zu leben.

## Über Nadeen

*„Es liegt mir am Herzen, die Hingabe, Liebe und Freude zu vermitteln, die ich selbst beim Praktizieren erfahre und dabei vielleicht Seelen berühren und Körper heilen zu können.“*

Nadeen, Anusara Inspired™ Yogalehrerin, hat viele Ausbildungen absolviert. Ihr Weg führte sie vom Power-Yoga zum Anusara® Yoga. Anusara® Yoga achtet sehr auf eine körperlich genaue Ausrichtung und spricht uns mit seinen Herzthemen in unserer Tiefe an. Um die richtige Ausrichtung in ihrer Tiefe zu erlernen, absolvierte sie darüberhinaus Ausbildungen in Yogatherapie und Spiraldynamik. Wichtige Lehrer waren auf ihrem Weg v.a. Veronika Freitag, Doug Keller, Vilas Turske & Lilla Wuttich. Neben ihrem Yogalehrerdasein arbeitet sie zeitweise als Architektin.



## „Weggehen, um anzukommen“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter Ording, 6.-9. 12.2018

### 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 schon sehr auf diese kleine Auszeit mit Euch!

### Yoga

- \* Donnerstag: Abendklasse
- Freitag & Samstag: Morgen- & Abendklasse
- Sonntag: Morgenklasse
- \* Morgenklasse: Meditation, Yogaflow (kreativ-kraftvoll)
- Abendklasse: Asanapraxis (meditativ-sinnlich)
- \* Kosten: 210€ Normalpreis / 190€ Frühbucher (Geldeingang bis 30.9.)

### 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

## „Weggehen, um anzukommen“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter Ording, 6.-9. 12.2018

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

- \* „Mini“ als Einzelzimmer 405 €
- \* „Mono“ als Einzelzimmer 465 €
- \* „Stereo“ als Einzelzimmer 540 € / als Doppelzimmer 330 €
- \* „Maxi“ als Doppelzimmer 367,50 €
- \* „Kleine Swiete“ als Doppelzimmer 442,50 € / als Drei-Bett-Zimmer 335 €
- \* „Große Swiete“ als 4-Bett-Zimmer 307,5 €

### 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 6.-9.12.2018 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: BELADEVB33XXX, Berliner Sparkasse unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise Sankt Peter Ording, 6.-9.12.2018“.

„Weggehen, um anzukommen“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter Ording, 6.-9. 12.2018

### Rücktritt durch den Teilnehmer des Yoga-Programms:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Yogaprogramm bis zum 7.9. 2018 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

\_\_\_\_\_

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