

NADEEN MIRZA YOGA

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

„WEITE & MITTE“

Anusara Elements™ Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza
in Sankt Peter Ording im Yogahotel Kubatzki
27.-31. Juli 2016

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.

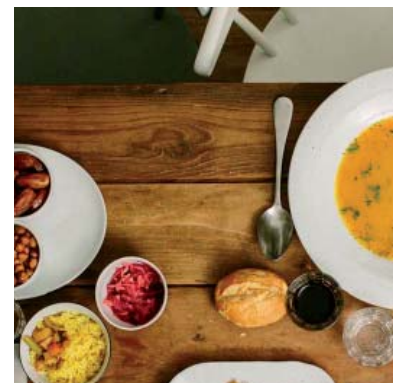
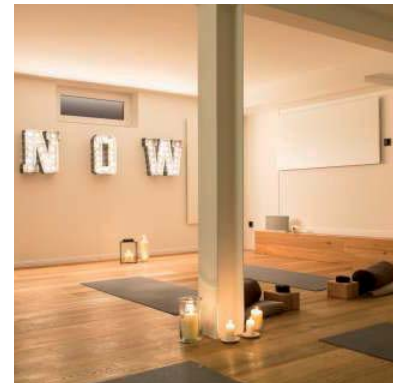
Am besten gelingt dies, wenn wir uns eine Auszeit gönnen – wie etwa am Meer, wo wir “weiter blicken” können.

“Spanda” beschreibt im kashmirischen Shivaismus (philosophische Grundlage des Anusara® Yoga) die pulsierende Energie, die bewirkt, dass sich alles immerfort ausdehnt und wieder zusammenzieht. In diesem Sinne wollen wir diese Tage nutzen, um unser Herz und unseren Geist weit werden zu lassen, damit wir das, was für uns wesentlich ist, wiedererkennen zu können.

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 praktiziert Yoga seit über zehn Jahren und hat zwei Yogalehrer-Ausbildungen sowie zahlreiche Fortbildungen absolviert. Ihr Weg führte sie vom Poweryoga zum Anusara® Yoga. Anusara® Yoga achtet sehr auf eine körperlich genaue Ausrichtung und spricht das Herz mit seinen „Herzthemen“ direkt an. Besonders inspiriert haben Nadeen folgende Lehrer: Veronika Freitag, Doug Keller, Vilas Turske und Lilla Wuttich. Neben ihrem Yogalehrerdasein arbeitet sie zeitweise als Architektin.



„WEITE & MITTE“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza nach Sankt Peter Ording, 27.-31. Juli 2016

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 liegen, Sonne tanken, im Meer schwimmen, ausgedehnte Spaziergänge machen, den Ort erkunden, sich im SPA des Hotels verwöhnen lassen oder einfach die Weite genießen... In unserer Yogaklasse am Abend werden wir in unsere feineren Ebenen 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

- * Mittwoch: Abendklasse
Donnerstag bis Samstag: Morgen- & Abendklasse
Sonntag: Morgenklasse
- * Morgenklasse (ca. 8 - 9.45 Uhr): Meditation, YogafLOW (kreativ-kraftvoll-weitend)
Abendklasse (ca. 17 - 18.30 Uhr): Asanapraxis (meditativ-zentrierend)
- * Kosten: 190€

Unterkunft:

- * Im schönen, auf einer Düne gelegene 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

„WEITE & MITTE“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza nach Sankt Peter Ording, 27.-31. Juli 2016

- * Dreibettzimmer „Kleine Swiete“
Gesamtpreis 425,3 € pro Person (4 Nächte inkl. HP)
- * Doppelzimmer „Kleine Swiete“
Gesamtpreis 562 € pro Person (4 Nächte inkl. HP)
- * Doppelzimmer „Stereo“ (geeignet für Paare / gute Freunde)
Gesamtpreis 422 € pro Person (4 Nächte inkl. HP)
- * Einzelzimmer „Stereo“
Gesamtpreis 692 € pro Person (4 Nächte inkl. HP)
- * Doppelzimmer „Maxi“
Gesamtpreis 462 € pro Person (4 Nächte inkl. HP)

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 Stichworts „Weite und Mitte“, 27.-31.07.2016: 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, Kto-Nr: 1150236031, BLZ: 100 500 00, Berliner Sparkasse
unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise Weite und Mitte, 27.-31.7.2016“.

„WEITE & MITTE“, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza nach Sankt Peter Ording, 27.-31. Juli 2016

Rücktritt durch den Teilnehmer des Yoga-Programms:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Yogaprogramm bis zum 27.4. 2016 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

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