

NADEEN MIRZA YOGA

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

Yogareise nach Mallorca mit Nadeen Mirza

20. - 27. Mai 2017

Anusara Inspired™ Yoga-Reise in schöne Finca nahe Porreres

Bevor der Sommer in Deutschland richtig Einzug erhält, reisen wir ihm schon mal entgegen und begrüßen ihn in dieser Maiwoche auf Mallorca. Wir wohnen in einer schönen Finca mit großem Pool inmitten eines wunderschönen riesigen Anwesens mit mediterranem Garten. Die Besitzer führen seit Generationen eine Gärtnerei und haben Ihre Leidenschaft für Bäume und Pflanzen in dieser Finca mit Liebe zum Ausdruck gebracht. Zahlreiche Terrassen mit Rückzugsmöglichkeiten in schönen Winkeln erstrecken sich rund um das Haus.

In dieser Auszeit werden wir zusammen eine wunderschöne Zeit verbringen, viel Yoga praktizieren, durch die Herzthemen der Yogaklassen und den schönen Ort inspiriert vielleicht über das Leben philosophieren und mehr und mehr seine Schönheit und unser Potential erkennen anstatt uns durch negative Gedanken selbst zu verhindern. Wir werden gemeinsam speisen, im Pool und in der Sonne baden, an einem der lauschigen Plätzchen auf dem Anwesen in Ruhe lesen, und alles tun, was wir wünschen. Am Mittwoch lassen wir die Abendklasse entfallen und haben die Gelegenheit, einen ausgedehnten Ausflug z.B. an die nahegelegenen Strände (Ses Covetes/ Es Trenc) zu unternehmen. Parkplätze für Mietwagen sind auf dem Grundstück vorhanden.

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. Anusara® Yoga achtet sehr auf eine körperlich genaue Ausrichtung und spricht uns mit seinen Herzthemen in unserer Tiefe an. Besonders inspiriert haben Nadeen ihre Lehrer Veronika Freitag, Doug Keller, Vilas Turske & Lilla Wuttich. Neben ihrem Yogalehrerdasein arbeitet sie teilzeit als Architektin.



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

Anusara Inspired™ Yoga-Reise mit Nadeen Mirza nach Mallorca (nahe Porreres), 20.-27. Mai 2017

Ablauf:

In den Tag starten wir mit einer stillen Morgenmeditation und einer anschließenden dynamisch fließenden und kraftvollen Morgenklasse (ca. 8 - 9.45 Uhr). Anschließend gibt es ein gemeinsames Frühstück, das uns von einer ortsansässigen Köchin bereitet wird.

Danach hat jeder Zeit, das zu tun, worauf er Lust hast: im Pool baden, in der Sonne liegen, sich ein lauschiges Plätzchen auf dem Anwesen suchen um zu lesen oder träumen, Spaziergehen, einen kleinen Ausflug unternehmen, das nahegelegene Dorf Porreres besuchen etc. Die Fotos geben einen kleinen Eindruck von dem Ort und inspirieren sicher zu einigen Ideen. Zwischendurch können wir unseren Hunger bei einem späten gemeinsamen vegetarischem Mittagessen stillen.

Nach einer meditativ-zentrierenden Abendpraxis (ca. 17.30 - 19.00 Uhr) folgt das gemeinsame Abendessen mit frischem Fisch, auf Wunsch auch gerne vegetarisch.

Ich freue mich schon sehr auf diese kleine Reise in den Sommer mit Euch!

- | | |
|--|-------------|
| * Samstag, 20.5.2017: Ankunft | Abendessen |
| * Sonntag - Dienstag / Donnerstag, Freitag: Morgenklasse & Abendklasse | Vollpension |
| * Mittwoch: nur Morgenklasse | Halbpension |
| * Samstag, 27.5.2017: Check Out um 10 Uhr | Frühstück |

* Unterkunft im Doppel- oder 3-Bettzimmer mit Einzelbetten (90x200cm), die auf Wunsch getrennt oder zusammengestellt werden können. I.d.R. geteiltes Bad.

* Vollpension, am Mittwoch nur Frühstück und Abendessen

* Frisches Obst, Wasser, Tee, Kaffee und Limonade stehen den ganzen Tag über zur Verfügung.

* Einige Yoga-Matten, Decke & Blöcke sind vorhanden. Ich empfehle, das eigene Yoga-Zubehör mitzunehmen.

* Für die An- und Abreise und eventuelle Aufträge empfehle ich, sich zum gemeinsamen Leihen von Mietwagen zu organisieren. Ich helfe Euch hierbei gerne.

* Kosten: 1.040 € (bei nur 11-12 Schülern: 1.140 € / bei nur 9-10 Schülern: 1.340 €) für Kost, Logis und Yoga. Anreise erfolgt eigenständig durch den Teilnehmer.

Anusara Inspired™ Yoga-Reise mit Nadeen Mirza nach Mallorca (nahe Porreres), 20.-27. Mai 2017

Buchung und Bezahlung:

Folgenden Ablauf von Buchung und Bezahlung bitte beachten:

Ausfüllen dieses Anmeldebogens (siehe unten) und Zusendung des unterschriebenen Anmeldebogens an: info@nadeenmirza.com oder an Nadeen Mirza, Rellinger Straße 41, 20257 Hamburg. Anmeldebestätigung erfolgt dann direkt per Email. Erst nach dieser Anmeldebestätigung durch mich ist die die Anmeldung verbindlich.

Überweisung des fälligen Betrags für die Yoga-Reise bis 31. Januar 2017 auf folgendes Konto: Nadeen Mirza, IBAN: DE87 1005 0000 1150 2360 31, BIC: BELADEVB33XXX bei der Berliner Sparkasse unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise Mallorca 20.-27.5.2017“.

Rücktritt durch den Teilnehmer der Yogareise:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme an der Yogareise bis zum 19.1. 2017 erhält der Teilnehmer 50% der Kosten zurück. Bei einer späteren Stornierung wird keine Rückzahlung gestattet. Wenn die Veranstaltung vorzeitig verlassen wird, besteht kein Rückerstattungsrecht.

Rücktritt durch die Anbieterin des Yoga-Reise:

Die Yogalehrerin behält sich vor, bei einer Teilnehmerzahl unter 9 Personen bis 60 Tage vor Reisebeginn vom Angebot des Yoga-Programms zurückzutreten. Bei Rücktritt der Yogalehrerin werden die erfolgten Geldeingänge zurück überwiesen. Bereits entstandene Kosten für die eigenständige Anreise werden nicht erstattet. Gegen mich, die Yogalehrerin, können bei Nichtzustandekommen des Yoga-Programms keine Haftungs- und Ersatzansprüche geltend gemacht werden.

Reisetücktrittsversicherung:

Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

NADEEN MIRZA YOGA

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

Anusara Inspired™ Yoga-Reise mit Nadeen Mirza nach Mallorca (nahe Porreres), 20.-27. Mai 2017

Angaben zum/zur Teilnehmer(in):

vollständiger Name

vollständige Adresse

Telefon

Email

Geburtsdatum

Yogapraktizierend seit

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

Zimmerwunsch (2er oder 3er Belegung) mit event. Angabe des/r Zimmerpartner/in

Hiermit akzeptiere ich die Buchungs-, Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten und melde mich verbindlich an.

Datum, Unterschrift