

NADEEN MIRZA

YOGA

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

Yogareise in die „Breitenteicher Mühle“, Uckermark, 2. - 5. Januar 2020

Anusara Inspired™ Yoga-Reise mit Nadeen Mirza

Gleich zum Jahresbeginn werden wir hier Zeit und Raum haben, uns zu besinnen, uns auf das Neue Jahr einzustimmen, herauszufinden, was wichtig ist, was oder welche Aspekte von uns wir in diesem Jahr verwirklichen wollen und dann auch in die eigene Kraft zu gehen und in sie hineinzuwachsen, damit uns dies auch gelingt. Sinnhaftigkeit, das-eigene-Potential-leben, unsere-Bedürfnisse-erkennen, unsere-Gefühle-wahrnehmen-und-ihnen-Raum-geben-dürfen, in-unser-Licht-treten, Wahrhaftigkeit, Lebendigkeit, Verbundenheit, Lebensfreude, Inspiration sind Begriffe, die mir einfallen, wenn ich mir überlege, was ich zum Inhalt dieses Retreats machen möchte und wie ich es gestalten möchte.

Hast Du Lust, Dich mit mir auf diese Reise in die Mühle im Naturschutzgebiet der Uckermark zu begeben, die zugleich auch eine kleine Reise zu Dir selbst sein kann? Das Ganze ist v.a. ein Yogaretreat, aber ich werde auch wenige kleine Übungen einfließen lassen, die diesen Prozess der Selbst-Begegnung sanft und achtsam unterstützen. Ich freue mich sehr auf diesen gemeinsamen „Raum“ mit Euch.

Der **Ort** ist vom Berliner Hbf sehr gut mit der Regionalbahn in nur 50min zu erreichen. Auch Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Die nach den Regeln des Denkmalschutzes restaurierte Mühle ist an einem Fluss gelegen. Fern der städtischen Betriebsamkeit können wir nachts den Sternenhimmel bewundern und tagsüber in Streifzügen von der Lebendigkeit der Natur inspirieren lassen. Im Einklang mit der Natur zu leben ist auch den Gründern dieses Retreatortes wichtig: die Mühle bezieht ihren Strom durch ein Wasserrad, das Wasser von einer nahegelegenen Quelle (Versorgung mit Wasser & Tee sind im Preis enthalten) und legt Wert darauf, die Nahrungsmittel für die vegetarische (optional vegane) Kost biologisch und so regional wie möglich zu beziehen.



Anusara Inspired™ Yogaretreat mit Nadeen Mirza in die „Breitenteicher Mühle“, 2. - 5. Januar 2020

Eine ökologische Abwasseraufbereitung ermöglicht dem Hof eine von anderen Vorsorgern unabhängige Existenz. Ein eigener Obst- & Beerengarten mit Bienenzucht sowie ein Gemüsegarten machen eine begrenzte Eigenversorgung möglich.

Auf dem Grundstück steht auch ein Zirkuswagen, in dem eine Sauna eingebaut ist, die auf Wunsch benutzt werden kann für 10€ pro Teilnehmer/Tag inkl. Kaltwasser-Bottich und Handtücher. Auch ein Warmwasser-Bottich inkl. Holz und Handtücher oder auch Schwitzhütte inkl. Holz und Decken, Steine, Eimer, Kelle können vorort gegen Vergütung kurzfristig extra gebucht werden.

Ablauf am Freitag und Samstag:

In den Tag starten wir mit einer stillen Morgenmeditation und einer dynamisch fließenden Morgenklasse (ca. 8.30-10.15/.30 Uhr). Anschließend werden wir mit einem reichhaltigen, leckeren und zugleich gesundem Brunch verwöhnt (ca. 10.30 - 12.00 Uhr).

Danach haben wir genug Zeit für Spaziergänge, Rückzug, Sauna oder was immer Dir beliebt. Gegen 16.30 Uhr treffen wir uns für eine ruhigere Abendpraxis (bis ca. 18 Uhr), um dann gegen 18.30 Uhr gemeinsam zu Abend zu essen. Es kann sein, dass die Abendpraxis mal etwas länger ausfällt, um noch einer ruhigen Übung Raum zu geben. Oder es kann nach dem Abendessen nochmal eine sanfte Übung angeboten werden, um die Reise nach innen zu untertützen.

Ablauf am An- und Abreisetag:

Donnerstag, 2.1.2020: Ankunft ab 15 Uhr, Yogapraxis um 17 Uhr,
danach Abendessen um 19:00 Uhr

Sonntag, 5.1.2020: 8:30 Uhr Morgenpraxis inkl. Verabschiedungsrunde,
danach Frühstück um ca. 10:30 Uhr, Check Out bis 15 Uhr

Kosten für das Yoga: 259 € (Normalpreis) / 239 € Frühbucher (Geldeingang bis 25.9.2019)

Unterkunft / Anreise:

Die Unterkunft erfolgt in der Mühle oder im Müllerhaus in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit geteilten Bädern. Der Preis inkludiert eine die vegetarische (optional vegane) Halbpension, Wasser & Tee, Parkplätze, Yogamatten & Decken (Blöcke bei Bedarf bitte selbst mitbringen). Die Anreise erfolgt eigenständig entweder mit PKW oder mit Bahn bis Bhf. Angermünde (von dort entweder Abholservice nach vorheriger Rücksprache mit Hr. Hantzsche (15€) oder Taxi (20€).

Kosten für Übernachtung inkl. Verpflegung (für den gesamten Zeitraum) pro Person:

im Doppelzimmer: 270 € / im Mehrbettzimmer: 255 €

Über die „Breitenteicher Mühle“: Alle Infos findest Du unter www.breitenteicher-muehle.de

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

Anusara Inspired™ Yogaretreat mit Nadeen Mirza in die „Breitenteicher Mühle“, 2. - 5. Januar 2020

Buchung-, Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten

Folgenden Ablauf von Buchung und Bezahlung bitte beachten:

Zusendung des ausgefüllten und 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 Anmeldung verbindlich.

Zimmer bitte bei Frank Hantzsche von der Mühle buchen: mail@breitenteicher-muehle.de. Bitte nennt ihm dabei gleich Eure Adresse. Er wird ca. 2 Wochen vor Retreat-Beginn eine Rechnung an Euch schicken, die ihr dann wahlweise vorher überweisen oder dann vorort bar bezahlen könnt.

Überweisung der Yogapaket-Gebühr (259 € / bzw. 239€ bei Geldeingang bis 25.9.19) zur verbindlichen Buchung Deines Platz bis spätest. 14 Tagen nach Anmeldebestätigung auf folgendes Konto: Nadeen Mirza, IBAN: DE87 1005 0000 1150 2360 31, BIC: BELADEVB3333 bei der Berliner Sparkasse unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise Uckermark Januar 2020“.

Durch Deine Anmeldung bei mir inkl. Überweisung der Gebühr für das Yogapaket ist Dein Zimmer (wahlweise Doppel- oder Mehrbettzimmer) im Retreat-Ort sicher.

Rücktritt durch den Teilnehmer der Yogareise:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme an der Yogareise bis zum 15.8.2019 erhält der Teilnehmer 50% der Gebühr für das Yogapaketes zurück. Bei einer späteren Stornierung kann dem Teilnehmer keine Rückzahlung mehr erstattet werden.

Vertragschließung und Rücktrittsbedingungen für Unterkunft und Verpflegung:

Mit Herrn Frank Hantzsche von der Breitenteicher Mühle: mail@breitenteicher-muehle.de
Infos zu den Stornobedingungen für Übernachtung & Verpflegung findest Du unter:
<https://www.breitenteicher-muehle.de/info-und-preise.html>

Rücktritt durch die Anbieterin des Yoga-Reise:

Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 10 Schülern bis zum 2.12.2019 von der Reise zurückzutreten. Sollte wider Erwarten die Yogareise nicht zustand kommen, werden die erfolgten Geldeingänge umgehend zurückerstattet. Bereits entstandene Kosten für die Anreise werden nicht erstattet.

Reiserücktrittsversicherung:

Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

Anusara Inspired™ Yogaretreat mit Nadeen Mirza in die „Breitenteicher Mühle“, 2. - 5. Januar 2020

Anmeldebogen

Angaben zum/zur Teilnehmer(in):

vollständiger Name

Straße, Hausnummer, PLZ, Stadt

Mobilnummer

Email

Geburtsdatum

Yogapraktizierend seit / praktizierter Yogastil

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

Zimmerwunsch mit evtl. Angabe Zimmerpartner/in (*bitte mit Hr. Hantzsche abstimmen*)

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

Datum, Unterschrift