

**"me-time", Anusara Inspired™ Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza
in St. Peter Ording im "Das Kubatzki", 14.-19. Juli 2022**

Ablauf: In den Tag starten wir nach kurzer Einführung in ein „Herzthema“ und stiller Zentrierung mit einer 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 hast: am Strand und in den Dünen sonnenbaden oder spazieren gehen, im Meer baden, Radtouren unternehmen (das „Kubatzki“ vermietet Leihräder), an Wattwanderungen teilnehmen, sich in den auf Stelzen errichteten Strandrestaurants kulinarisch verwöhnen lassen, den Ort erkunden, die hoteleigene Sauna genießen, sich eine Massage gönnen oder einfach auf den Sonnenterrassen bei köstlichem Kaffee oder Tee in Ruhe zu lesen oder träumen.

In unserer Yogaklasse am Abend werden wir in eine feinere und sinnlichere Praxis eintauchen, um uns danach mit einem köstlichen Abendessen verwöhnen zu lassen.

Yoga:

- * Do.: Abendklasse / Fr., Sa. und Mo: Morgen- & Abendklasse / So.&Di.: Morgenklasse
- * morgens: kreativ-kraftvoller Yogaflow / abends: meditativ-sinnliche Praxis (je 90min)
- * Kurskosten inkl. Yogaraum-Miete: 405 € Normalpreis / 375 € Frühbucher (bei Geldeingang bis 14.2.22)

Unterkunft:

- * im „Kubatzki“
- * inkl. Halbpension: ayurvedische, internationale Kost auf hohem Niveau (optional vegetarisch / vegan).
- * inkl. Nutzung der Sauna- und Ruhelounge, PKW- Stellplatz, WLAN, Wasser & Tee
- * Yoga-Zubehör wie Matte (sauber), Blöcke, Decke & Bolster vorhanden

Preise pro Person und inkl. Halbpension für den ganzen Zeitraum (5 Nächte):

- * „Mini“ als Einzelzimmer 815,00 €
- * „Mono“ als Einzelzimmer 920,00 €
- * „Stereo“ als Einzelzimmer 1.050,00 € / als Doppelzimmer 655,00 €
- * „Maxi“ als Doppelzimmer 720,00 €
- * „Kleine Swiete“ als Doppelzimmer 1.068,00 € / als Drei-Bett-Zimmer 816,00 €
- * „Große Swiete“ als Vier-Bett-Zimmer 723,00 €

Buchung und Bezahlung :

Das Yoga-Paket wird bei mir gebucht. Die Zimmer direkt beim „Kubatzki“.

Folgenden Ablauf von Buchung und Bezahlung bitte beachten:

1. Email an info@nadeenmirza.com mit Anfrage nach Verfügbarkeit eines Platzes.

Mit der von mir erfolgten Bestätigung kannst (und "musst") Du dann Dein Zimmer im Hotel buchen:

2. Eigenständige Buchung der Unterkunft direkt beim „Kubatzki“ unter Angabe des Zeitraums

14.-19.7.2022 und des Lehrenamens: Telefon: 04863-7040, E-Mail: info@das-kubatzki.de

(Zimmerkontingent wird bis 21 Tage vor Reisebeginn für unsere Teilnehmer reserviert; erfahrungsgemäß sind die Zimmer aber vorher ausgebucht!)

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.
Die Anmeldebestätigung erhältst Du dann direkt per Email.

5. Überweisung des Betrags für das Yoga-Paket innerhalb von 2 Wochen nach Anmeldebestätigung auf folgendes Konto: Nadeen Mirza, IBAN: DE87 1005 0000 1150 2360 31, BIC: BELADEVB33XXX, Berliner Sparkasse unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise St. Peter Ording Juli 2022“.

Rücktritt durch den Teilnehmer des Yoga-Programms:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Yogaprogramm bis zum 14.5.2022 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 30 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 (neu: bis 15 Tage vor Anreise). Stornobedingungen des Hotels 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) & verbindliche Anmeldung:

vollständiger Name

Straße, Hausnr., PLZ, Stadt

Telefon

Email

Geburtsdatum

Yogapraktizierend seit / Yogastil

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

Hiermit akzeptiere die Zahlungs- & Rücktrittsbedingungen und melde mich verbindlich an.

Die Bestätigung der Hotelbuchung habe ich angefügt.

Datum, Unterschrift

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