

**"Frühlingserwachen – Get into your Flow",
Anusara Inspired™ Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza im "Pierspeicher Boutique Hotel",
15.-18. April 2021**

Ablauf: In den Tag starten wir nach kurzer Einführung in ein „Herzthema“ und Zentrierung mit einer dynamisch fließenden Morgenklasse. Anschließend genießen wir ein abwechslungsreiches Frühstück mit vegetarischen Aufstrichen, selbstgemachter Marmelade, regionalem Käse, Porridge, Rührei etc. Anschließend hat jede(r) Zeit, das zu tun, worauf er/sie Lust hat: die Region erkunden, an der Schlei entlang durch Felder und Wiesen zum malerischen Ort Arnis laufen, sich ein Fahrrad ausleihen, in Kappeln bummeln gehen, ans Meer (nur 15min entfernt) oder ins Naturschutzgebiet fahren, sich eine Massage gönnen, lesen, träumen, ... In unserer Yogaklasse am Abend werden wir in eine feinere und sinnlichere Praxis eintauchen. Zum Abendessen zaubert uns die Küche ein 2-Gang-Menü, je nach individuellem Wunsch vegan/vegetarisch oder mit Fisch. Es kommen nur die besten Zutaten aus der Region auf unsere Teller. Getränke (und bei Wunsch auch Nachtisch) können gesondert geordert werden und sind extra zu zahlen. Wegen der Abstandsregeln ist die Teilnehmerzahl auf 16 beschränkt.

Yoga:

- * Do.: Abendklasse / Fr. & Sa.: Morgen- & Abendklasse / So.: Morgenklasse
- * morgens: kreativer Yogaflow (90-100min) / abends: meditativ-sinnliche Praxis (90min)
- * Kosten: 210 € Normalpreis / 190 € Frühbucher (bei Geldeingang bis 15.1.2021)

Unterkunft:

- * im Pierspeicher Boutique Hotel in einem ehemaligen Getreidespeicher
- * inkl. Frühstück und 2-gängiges Abendmenü (nach Wunsch vegan/vegetarisch/Fisch)
- * inkl. Tee, Wasser, saisonales Obst und Nüsse den ganzen Tag über im Yogaraum
- * inkl. Wasserkocher im Zimmer, WLAN, Parkplatz neben dem Haus
- * Yogamatten: es gibt ein paar vorort, aber wenn möglich, bitte auch wegen Corona die eigene Matte mitbringen. Blöcke & Decken sind vorhanden

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

- * Doppelzimmer in kleiner Suite oder Studio (ca. 53-63m²): **369 €**
 - * Einzelzimmer ca. 25m²: **459 €** (nur 2 verfügbar)
 - * Einzelzimmer in Suite oder Studio (ca. 43-53m²): **489€**
 - * Dreibettzimmer (70m²) (Suite mit Kojenzimmer oder mit Zustellbett): **359 €**
 - * Externe Übernachtung möglich. Pauschale für Halbpension, Snacks, Tee & Raum: 215 €
- Abstimmungen zu Zimmerdetails bitte direkt mit dem Pierspeicher Boutique Hotel.

Buchung und Bezahlung :

Das Yoga-Paket wird bei mir gebucht. Die Zimmer direkt beim „Pierspeicher Boutique Hotel“.

Folgenden Ablauf von Buchung und Bezahlung bitte beachten:

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

Nach erfolgter positiver Rückmeldung:

2. Eigenständige Buchung der Unterkunft direkt beim „Pierspeicher Boutique Hotel“ unter Angabe des Zeitraums 15.-18.04.2021 und des Lehrernamens: e-Mail: martina.kink@pierspeicher.de (Zimmerkontingent ist begrenzt und wird nur für einen bestimmten Zeitraum für uns freigehalten. Daher empfiehlt es sich, bei Reisewunsch nicht zu lange zu warten.)

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, 20257Hamburg.
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 Kappeln April 2021“.

Rücktritt durch den/die TeilnehmerIn des Yoga-Programms:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Yogaprogramm bis zum 15.01.2021 erhält der/die TeilnehmerIn 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 zu geringen Teilnehmerzahl unter bis 52 Tage vor Reisebeginn vom Angebot des Yoga-Programms zurückzutreten. Zu diesem Zeitpunkt ist auch noch eine Stornierung der Hotel-Buchung beim "Pierspeicher Boutique Hotel" kostenfrei möglich (bis 45 Tage vor Anreise). Stornobedingungen nach diesem Zeitpunkt gemäß Regelungen der Unterkunft „Pierspeicher Boutique Hotel“.

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.

Reisebeschränkungen aufgrund von Corona:

Kommt es aufgrund von Corona erneut zu Anordnungen, die es uns unmöglich machen, die Reise durchzuführen, werden alle geleisteten Zahlungen an den/die TeilnehmerIn zurückerstattet.

Angaben zum/zur Teilnehmer(in) & verbindliche Anmeldung:

vollständiger Name

Straße / Hausnr. / PLZ / Stadt

Telefonnummer

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