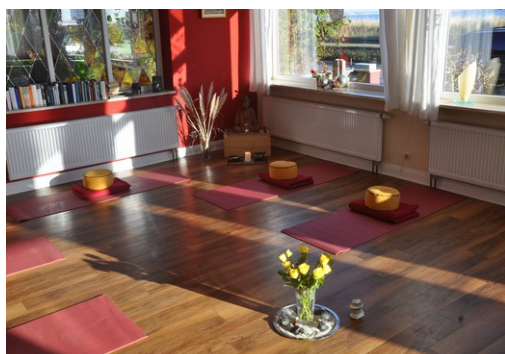


Yoga und Entspannung an der Ostsee

vom 08. bis 10. Februar 2019



Kraft tanken für das neue Jahr
Seele baumeln lassen
Augenblicke genießen
Zeit bewusst wahrnehmen

mit **Kerstin Michael**
Yoga- und Entspannungscoach

Ich unterrichte **klassisches Hatha Yoga** mit Einflüssen aus dem **Vini Yoga**. Wir praktizieren jeden Morgen und jeden Nachmittag zwei Stunden **Yoga und Meditation, immer verknüpft mit Atemübungen** und **Entspannungstechniken**. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

Zwischen den Yogastunden bleibt genügend Zeit für lange Spaziergänge am Meer, Seele baumeln lassen, intensive Gespräche.

für 280,- inklusive:

- 2 Übernachtungen im halben Doppelzimmer
- Vegetarische Vollpension
- Tagsüber freie Getränke an der Teetheke
- Insgesamt 8 Stunden Yoga
- 3 Einzelzimmer sind mit Aufpreis + 20€ verfügbar, diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.



Im Haus am Meer in Haffkrug

<http://www.haus-am-meer-scharbeutz.de/>

Kerstin Michael, Phone: 0152 243 08 232 , Mail: kerstin-michael@gmx.de,

Buchungsbestimmungen:

Die Reservierung ist verbindlich mit schriftlichem Eingang der Anmeldung per Mail oder Post..

Stornierung ist möglich bis 01.November 2018 kostenlos. Bis 01. Dezember 2018 wird eine Gebühr von 100,- erhoben.

Ab 01.01.2019 wird der volle Betrag fällig.

Eine Kurtaxe in Höhe von etwa 1,50 € pro Person / Tag wird zusätzlich fällig. Sie wird direkt vor Ort vom Hotel berechnet und an die Gemeinde Scharbeutz abgeführt.

Anmeldung Yogawochenende an der Ostsee vom 08. bis 10.02.2018

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Telefon	eMail

Unterbringung DZ 280€ EZ 300€

Im Doppelzimmer gemeinsam mit

Buchungsbestimmungen:

Die Reservierung ist verbindlich mit schriftlichem Eingang der Anmeldung per Mail oder Post..

Stornierung ist möglich bis 01.November 2018 kostenlos. Bis 01. Dezember 2018 wird eine Gebühr von 100,- erhoben.

Ab 01.01.2019 wird der volle Betrag fällig.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yogawochenende an der Ostsee an.

Datum, Unterschrift

Ich habe die Buchungsbestimmungen gelesen und akzeptiere diese.

Bitte überweisen Sie den jeweils fälligen Betrag auf das Konto von

Kerstin Michael

IBAN: DE48 2505 0180 1912 4287 33

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung und Rechnung.

Versicherung: Jegliche Haftung während des gesamten Wochenendes liegt bei dem Reisenden selbst. Bitte achten Sie somit auf eine ausreichende Versicherung.

Anreise: Ist nicht im Preis mit enthalten und erfolgt individuell. Die Fahrt von Hannover beträgt in etwa 2 ½ Stunden. Falls möglich vermittele ich gerne Mitfahrgelegenheiten mit anderen Teilnehmern.

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte per Post oder eMail an

Kerstin Michael, Roßkampstraße 71 A, 30519 Hannover, Tel 0152 243 08 232

eMail kerstin-michael@gmx.de

www.spüredeinemitte.de