

# 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](mailto: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](mailto:kerstin-michael@gmx.de)*

*[www.spüredeinemitte.de](http://www.spüredeinemitte.de)*