

Yoga und Entspannung im Ostharz

vom 25. bis 27. Oktober 2019



Kraft tanken
Seele baumeln lassen
Augenblicke genießen
Zeit bewusst wahrnehme



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.

Am Sonnabend gibt es eine leichte Wanderung im Ostharz, und es gibt auch noch genügend Zeit um die Seele baumeln zu lassen, intensive Gespräche zu führen, bei sich zu sein.

Für 280,- €

inklusive:

2 Übernachtungen im halben Doppel- oder Dreibettzimmer
Vegetarische Vollpension
Insgesamt 8 Stunden Yoga
leichte Wanderung

3 Einzelzimmer sind mit Aufpreis + 20,- verfügbar. Vergabe nach Anmeldungseingang.



In der schönen Villa Viriditas in Elblingerode im Ostharz

<http://www.villa-viriditas.de/>

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte per Post oder E-Mail an:

Kerstin Michael, Roßkampstraße 71A, 30519 Hannover

Tel: 0152 243 08 232

E-Mail: info@spüredeinemitte.de

www.spüredeinemitte.de

Anmeldung Yogawochenende im Harz 25.10.2018 bis 27.10.2018

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Telefon	E-Mail

Unterbringung: **DZ 280,- €** **EZ 300,- €**

Im Doppel- Dreibettzimmer gemeinsam mit:
--

Buchungsbestimmungen:

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

Eine kostenlose Stornierung ist möglich bis 01.August 2019. Bis zum 01. September 2019 wird eine Gebühr von 100,- erhoben. Ab dem 01.Oktober.2019 wird der volle Betrag fällig.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yogawochenende im Harz an.

Datum, Unterschrift _____ Ich habe die Buchungsbestimmungen gelesen und akzeptiere diese.

Bitte überweisen Sie Ihren entsprechenden Betrag auf das Konto von:

Kerstin Michael

IBAN DE48 2505 0180 1912 4287 33

Sparkasse Hannover

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 enthalten und erfolgt individuell. Die Fahrt von Hannover beträgt etwa 1 ½ Stunden. Falls möglich, vermittele ich gerne Mitfahrgelegenheiten mit anderen Teilnehmern.

Kurtaxe: Eine Kurtaxe in Höhe von etwa 2,00 € pro Person / Tag wird von der Seminarleitung mit dem Haus abgerechnet.