

Yoga und Entspannung an der Ostsee

vom 08. bis 10. Februar 2019



Kraft tanken
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. Vergabe nach Anmeldungseingang.



Im Haus am Meer in Haffkrug

<http://www.haus-am-meer-scharbeutz.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 an der Ostsee vom 08.02. bis 10.02.2019

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Telefon	E-Mail

Die Seminargebühren von **110,- €** sind auf das Konto der Seminarleitung (Kerstin Michael) zu überweisen. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind mit dem Hotel „Haus am Meer“ abzuwickeln. Sie können dort vor Ort in bar oder mit EC Karte bezahlt werden.

Unterbringung: **DZ 170,- €** **EZ 190,- €**

Im Doppelzimmer gemeinsam mit:

Seminarkosten : 110,- € 8 Stunden Yoga (Yoga, Meditation, Atemübungen)

Buchungsbestimmungen:

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

Eine kostenlose Stornierung ist möglich bis 01.November 2018. Bis zum 01. Dezember 2018 wird eine Gebühr von 100,- erhoben. Ab dem 01.01.2019 wird der volle Betrag fällig.

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

Datum, Unterschrift
akzeptiere diese.

Ich habe die Buchungsbestimmungen gelesen und

Bitte überweisen Sie den Betrag von 110,- € 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 2 ½ Stunden. Falls möglich, vermittele ich gerne Mitfahrgelegenheiten mit anderen Teilnehmern.

Kurtaxe: 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.