

Sommerflow: Nia Yoga Meditation

ein Wochenende an der Ostsee auf dem wunderschönen Anwesen
Arts and Movement
28.06.19 -30.06.19



Den Alltag abstreifen, ankommen, sich bewegen, sich bewegen lassen,
gehen, ge(hen) lassen, tanzen, sich ausdrücken, ins Fließen kommen.
Ganz mit dir, in der Natur, auf dem Tanzboden, im gemeinsamen Feld.

In gemeinsamer Runde essen, sich ausruhen, an die Ostsee fahren oder laufen, den Park
ums Haus wirken lassen, in die Natur hineinhorchen. Gut mit dir sein.

Ich freue mich, wenn du dabei bist ☺ !

Ablauf:

28.6.19 Anreise ab 16.00 Uhr

17.30 -19.00 Uhr Nia&Yoga: den Alltag abstreifen

19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

29.6.19

9.00 -9.30 Uhr Meditation (bei schönem Wetter draußen)

9.30 – 11.00 Uhr Nia

anschließend Brunch

17.00-19.00 Uhr Nia&Yoga

anschließend Abendessen

30.6.19

9.00-9.30 Uhr Meditation

9.30-11.00Uhr Yoga &Nia

anschließend Brunch

Die Teilnahme ist auf 14 Personen beschränkt. Und da nur wenige Einzelzimmer zur Verfügung stehen, bringe doch einfach einen Freund oder Freundin fürs Doppelzimmer mit!

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich zu oben genannten Wochenende verbindlich an.

Name des/r
Teilnehmers/in _____

Anschrift _____

Telefon _____ Email _____

Ich reise mit eigenem PKW an und bin einverstanden, wenn meine Telefonnummer
zwecks Bildung einer Fahrgemeinschaft weitergegeben wird. _____
Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit. _____

Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Bewegungsangebot:

DZ: 299€ bei Buchung bis 1.5.19 anschließend 319€ (3 DZ haben ein eigenes Badezimmer, 3 DZ teilen das Badezimmer mit einem EZ als Apartment)

EZ: 329€ (3 EZ teilen das Badezimmer mit einem DZ als Apartment)

Die Anmeldung für das Wochenende ist erst mit Zahlung des Teilnahmebeitrages auf untenstehendes Konto verbindlich.

Sollten mir gesundheitliche Einschränkungen bekannt sein, verpflichte ich mich, vorher ärztlichen Rat einzuholen. Die Teilnahme an allen Bewegungseinheiten findet auf eigenes Risiko und Haftung statt.

Mit meiner Unterschrift stimme ich den Vereinbarungen zu.

Hamburg, den _____

Unterschrift

Bei Rücktritt von dieser Anmeldung fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20€ an. Sollte der Platz nicht wieder belegt werden können, muss der TNbetrag einbehalten werden.

Konto: Romana Kugelmeier IBAN: DE17200505501020754394 BIC: HASPDEHHXXX

Romana Kugelmeier Nia Yoga Coaching, *Dialog, der Sie bewegt*, Hoherade 13, 20257 Hamburg 01708513856
www.romana-kugelmeier.de