

Herbsttanzfülle

FaziNia & Yoga

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

09.10.20 -11.10.20

FaziNia: Die perfekte Kombination aus verspieltem, rhythmischem Fazientraining
Und

der tänzerischen Bewegungsfreude des **Nia**

lässt uns den Alltag abstreifen, ankommen, unsere Geschmeidigkeit lebendig halten,
unsere Ausdruckskraft erhöhen, unsere Selbstheilungskräfte spürend unterstützen

Yoga: Lehrt uns Haltungen einzunehmen, die deine äußere und innere Stärke fördern,
dich mit deinem Atemfluss verbinden, deine Grenzen wahrzunehmen und wahren.

In all dem entdecken wir die Fülle und den Reichtum unseres faszinierenden Körpers!

Ich freue mich, wenn du dabei bist ☺ !

Das Wochenende beinhaltet:

- Unterbringung in Einzelzimmern
- Nutzung des wunderbaren Tanzraumes und des herrlichen parkähnlichen Geländes.
- Vegetarische Vollverpflegung: kleiner Frühstückssnack, Brunch, Nachmittagskuchen, warme Abendmahlzeit,
- Zwei zweistündige Bewegungseinheiten pro Tag und auf Wunsch eine Abendmeditation
- Großzügige Mittagspause für Waldspaziergang oder Strandbesuch.

Bettwäsche und Handtücher werden selber mitgebracht.

Anreisemöglichkeiten sind auf der Webseite des Tagungshauses beschrieben!

Programmablauf: (leichte, zeitliche Abweichungen möglich)

Freitag, 09.10.20

Anreise ab 16.00 Uhr

17.30 -19.00 Uhr FaziNia: den Alltag abstreifen

19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 10.10.20

8.30 -9.00 Uhr Atem-Meditation

9.00 – 10.30 Uhr Yoga anschl. Brunch

freie Zeit genießen: Strandbesuch.....

17.00-19.00 Uhr FaziNia

Sonntag, 11.10.20

8.30-9.15 Uhr Yoga

9.15-10.30Uhr FaziNia

anschließend Brunch

12.30 Abschlus

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich zu oben genannten Wochenende verbindlich an.

Name des/r
Teilnehmers/in _____

Anschrift _____

Telefon _____ Email _____

Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Bewegungsangebot:

319€ bei Buchung bis 01.09.20

339€ bei Buchung ab dem 01.09.20

Die Teilnahme ist auf 10 Personen beschränkt, um die erforderlichen Abstandregelungen einzuhalten. Drei Einzelzimmer teilen sich das Bad mit einer anderen Person. Verteilung nach Eingang der Anmeldungen.

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

Sollten mir gesundheitliche Bewegungseinschränkungen bekannt sein, verpflichte ich mich, vorher ärztlichen Rat einzuholen. Die Teilnahme an allen Bewegungseinheiten findet auf eigenes Risiko und Haftung statt. Eine Haftungsausschlusserklärung in Bezug auf das vorhandene Hygieneschutzkonzept wird zugestellt und muss unterschrieben zum Seminar mitgebracht werden.

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

Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit. _____

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