

Sommerflow 2024

Nia Yoga Meditation

Do 20.06.24 -So 23.06.24



3 Tage auf dem wunderschönen Anwesen
Arts and Movement in Darry nahe der Ostsee/Howachter Bucht

Nia: aus körperbasierten Bewegungsabläufen in den freien Tanz, den Boden unter den Füßen spüren, Arme und Hände öffnen, um die Empfindungen des Augenblicks entgegen zu nehmen. eintauchen in den Fluss der Musik, ins Gespür für den Körper

Yoga: hinhören und dem ruhigen Atemfluss begegnen, die eigene Kraft erspüren. Kleine Impulse setzen und die Aufspannung erweitern. Mehr Aufrichtung wahrnehmen.

Meditation: Achtsamkeit üben in Bewegung, im Sitzen, im Liegen
ruhig zu werden in Körper Gefühlen und Geist.
Stille erleben

Wir werden tanzen, essen, genießen, Freude teilen.
Draußen auf der Wiese, drinnen im Tanzraum, genügend Zeit haben, an die Ostsee zu fahren
oder zu laufen,
den Park rund ums Haus zu nutzen,
die Seele baumeln zu lassen
allein oder gemeinsam
verbunden!
Ich freue mich, wenn du dabei bist ☺ !

Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich zum oben genannten Wochenende verbindlich an.

Anreise am Donnerstag ab 16 Uhr. Beginn des Seminars um 17:30 Uhr

Name _____

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. _____

Das Angebot:

Bewegung: Täglich zwei Bewegungseinheiten mit jeweils 2 Stunden und abends eine halbe Stunde Meditation.

Verpflegung: morgens Getränke und Obst, Vegetarisches Brunch, Nachmittagskuchen und warmes Abendessen.

Unterkunft: In Appartements mit Einzel- und Doppelzimmern und gemeinsamer Badnutzung,

Nutzung der gemeinsamen Räume: Essraum und Tanzraum

Kosten für die gesamten drei Tage alles inklusive:

3 Doppelzimmer **465€ pro Person**

3 Einzelzimmer (klein im Appartement) **505€**

2 Einzelzimmer (groß im Appartement) **550€**

1 Einzelzimmer groß mit eigenem Bad **580€**

Weitere Konditionen:

- Die Anmeldung für das Wochenende ist erst mit Zahlung des Teilnahmebeitrages auf untenstehendes Konto verbindlich.
- Die Teilnahme ist auf 15 Personen beschränkt
- 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 40€ an. Sollte der Platz nicht wieder belegt werden können, muss der TNbetrag einbehalten werden.

Konto: Romana Kugelmeier IBAN: DE17200505501020754394 BIC: HASPDEHHXXX

Romana Kugelmeier Hoherade 13, 20257 Hamburg 01708513856

www.romana-kugelmeier.de