

Yoga über Auffahrt

Ein langes Wochenende mit Yoga, Meditation und Entspannung.

Lust auf eine Auszeit? Zum zweiten Mal werden wir ein langes Wochenende im gemütlichen Haus Dao auf dem Sparenmoos in Zweisimmen geniessen. Gutes, vollwertiges, vegetarisches Essen - ein tägliches Yoga & Meditationsprogramm – Zeit für Spaziergänge und Wanderungen – eine sonnige Terrasse. Es gibt gemeinsame Programmteile aber auch Zeit um sich zurückziehen zu können. Alle sind willkommen: Yoga Anfänger und Geübte – Männer und Frauen – Jung und Alt.

Yoga und Meditation helfen deine Gedanken zu beruhigen und inneren Frieden zu finden. Es geht nicht um verrückte Akrobatikübungen. Alle können Yoga machen – du musst nicht beweglich oder sportlich sein. Jede/r macht was er/sie kann!

Mittwoch, 20. Mai

Nachtessen & Kennenlernen
Entspannung & Atemübungen

Donnerstag, 21. Mai bis Samstag, 23. Mai

Morgen Meditation (freiwillig)

Yoga & Sonnengruss

Brunch

Nachmittagsprogramm:

- Zeit zum Geniessen
- Wandern/Spazieren (allein / gemeinsam)
- Gehmeditation/freiwillige Angebote

Abendessen

Abendprogramm (freiwillig)

- Yoga & Mondgruss
- Entspannung & Meditation

Sonntag, 24. Mai

Morgen Meditation (freiwillig)

Yoga

Brunch / Abschied / Abreise



Informationen

An-und Abreise:

Das Seminar findet im Haus Dao auf dem Sparenmoos bei Zweisimmen statt.
Wir organisieren einen Taxi-Transport für die Fahrt zum Sparenmoos (ca. 15 Minuten).

- Abfahrt ab Bahnhof Zweisimmen am Mittwoch, 20. Mai um 19h.
- Ankunft Bahnhof Zweisimmen am Sonntag, 24. Mai um 11.30h.

Die Anreise ist auch mit Privatautos möglich. Bitte gebt uns bis 30. April Bescheid ob ihr den Taxi-Transport in Anspruch nehmen möchtet.

Kost & Logis:

Pro Person im Doppelzimmer: **Fr. 400.00** / Einzelzimmer: **Fr. 460.00**

Alle Zimmer mit eigenem WC/Bad.

Inbegriffen im Preis: 4 Übernachtungen, 2 Mahlzeiten am Tag (Brunch und Abendessen), Tee und Wasser.

Zahlbar vor Ort mit Bargeld direkt im Haus.

Kurskosten:

Spezialpreis für Frühbucherpreis bis 29. Februar 2020 -> Fr. 370.00 pro Person

Ab 1. März 2020 -> Fr. 400.00 pro Person

Zahlung an:

Cornelia Trachsel / In Huebwiesen 3 / 8600 Dübendorf

Postkonto: 87-320456-7

IBAN: CH30 0900 0000 8732 0456 7

Betreff: Yoga über Auffahrt 2020

Wir sind beide Krankenkassenanerkant. Nach dem Kurs bekommt ihr eine Kursbestätigung.
Falls ihr eine Zusatzversicherung habt, werden die Kosten je nach Krankenkasse teilweise übernommen.

Wir haben die Kurskosten bewusst tief gehalten und arbeiten ohne Unterstützung von Stiftungen. Für finanzielle Unterstützung, bitte mit BFSUG Kontakt aufnehmen:
www.bfsug.ch



Anmeldeformular

Bitte mit diesem Formular anmelden - vollständig ausfüllen und per Email (Scan) oder Post an Karin Arquisch (arquisch@sunrise.ch) senden.

Ich melde mich verbindlich zum Yoga über Auffahrt an:

Name/Vorname:

Strasse/Nr:.....

PLZ/Ort:.....

Mobile:.....

Email:.....

Geburtsdatum:.....

Zimmerwunsch:

Allergien:

AGB:

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Kurskosten.

Eine Rückzahlung ist nur bei Vorlage eines Arzteugnisses möglich.

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich habe die oben aufgeführten Angaben und Bedingungen sowie die AGB gelesen und erkläre mich einverstanden.

Ort/Datum/Unterschrift:.....