

Herbst-Klang Retreat mit Lydia & Suse

27. und 28. November 2021 in Rathenow



Dein Geschenk an Dich: Eine kleine Wohlfühl-Auszeit mit wundervollen Herz-Menschen!

Retreat bedeutet Rückzug und Deine Aufmerksamkeit mehr vom Außen ins Innen zu lenken.
Zeit für mehr Achtsamkeit - für Körper, Geist und Seele.

Nutze diese wunderbare Möglichkeit, Dir Zeit für das zu nehmen, was sonst oft zu kurz kommt: die Verbindung mit der Natur zu fühlen, den Körper bewusst zu spüren, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, bewusst zu Atmen und Yoga als möglichen Heilungsweg zu erfahren.

Tanke Kraft. Tausche Dich mit Gleichgesinnten aus. Entdecke Neues.

Inmitten der herbstlichen Natur des wunderschönen Havellandes laden wir Dich ein, durch eine sanfte und abwechslungsreiche Yogapraxis einen liebevollen Rückzugsort in Dir selbst zu finden.

Erlebe mit allen Sinnen ein ganzheitliches Yoga- und Wellness-Wochenende!

Neben der ganzheitlichen Yoga-Praxis hast Du Gelegenheit, den großzügigen Sauna- und Wellnessbereich zu nutzen, Spaziergänge in der wunderschönen, herbstlichen Natur zu unternehmen, sowie Zeit für Gespräche und Austausch zu finden.



Kulinarisch stärken wir uns mit hausgemachter, leichter vegetarischer (optional veganer) Kost, sowie gesunden Snacks & frisch zubereiteten Smoothies.

Wo?

Im idyllischen Bio-Hotel ***

Sonn' Idyll (mit dem besonders erholsamen SAMINA Power-Schlafsystem)

Semliner Straße 19-21, 14712 Rathenow

www.sonnidyll.de

Energieausgleich / Teilnahmegebühr

Dein „Rundum-glücklich-Wellness-Sauna-Yoga-Klang-Paket“ (Details s. Programm) beinhaltet:

- Übernachtung von Samstag zu Sonntag (mit Mega-Schlafkomfort im Bio-Hotel)
- komplette Nutzung des Sauna- und Wellnessbereiches am Samstag mit Spezial-Aufgüssen und Kamin-Feuer
- gesunde Snacks tagsüber zur Sauna: Gemüsesticks mit Dip & Nussvariationen
- Gutschein für einen superleckeren Sauna-Smoothie
- Abendessen am Samstag (Buffet)
- für Frühaufsteher: Tee, Kaffee & Snacks
- umfangreiches Bio-Frühstück am Sonntag
- warmer Nachmittagssnack am Sonntag
- Durchgängig: Osmosewasser in Zirbe-Karaffen, Kaffee und zwei versch. Teesorten
- alle Yogaklassen
- Mantrasingen
- Willkommensgeschenk

Mögliche Zimmerkategorien (das gesamte Hotel ist für uns geblockt, wir sind unter uns ☺):

240,- € p. P. im Dreibettzimmer

250,- € p. P. im Doppelzimmer

250,- € p. P. in der Suite bei 4er Belegung (geringere Personenbelegung erhöht den Preis:

265,- € p. P. bei 3er Belegung, 290,- € p. P. bei 2er Belegung)

Anzahlung pro Teilnehmer:

100,- € pro Person (mit Anmeldung fällig, Detail-Infos siehe unten)

Der Restbetrag ist beim Check-out direkt ans Hotel zu zahlen (bar, EC oder VISA).

Ein Mittagessen für den Samstag ist bewusst nicht vorgesehen, es stehen aber Smoothies und tagsüber ein Sauna-Snack (Gemüwesticks mit Dips und Nüssen, Kaffee und Tee) bereit. Du kannst aber bei Bedarf auf eigene Kosten ein Mittagessen reservieren. Teile dies dann bitte dem Hotel eine Woche im Voraus mit.

Das Seminar ist auf **maximal 18-20 Teilnehmer*innen** begrenzt, damit ein schöner Rahmen für Austausch und individuelle Begleitung gewährleistet ist. Wir legen großen Wert darauf, dass Yoga nicht auf der Matte aufhört, sondern auch im Alltag integriert und gelebt werden kann. Deshalb stehen wir Euch – auch in den Pausen – gern für persönliche Gespräche und Fragen zur Verfügung.

Wir empfehlen Dir, am Tag nach dem Seminar frei zu nehmen, um sanft in den Alltag zurückzukehren und der Integration Deiner neuen Erfahrungen bewusst Zeit zu geben.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene - keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir unterstützen Dich in Deiner individuellen Yogapraxis, ganz Deinem Level und Deiner Konstitution entsprechend.

YOGA Equipment (Matte, Decke, Kissen, Blöcke) sind vorhanden.

Mitzubringen sind:

eigenes Saunazubehör, Kuschelsocken, ggf. Block & Stift(e) zum Schreiben, Dein Lächeln 😊



Programm

Samstag, 27.11.:

11.00 Uhr: Willkommensrunde mit Yoga zum Ankommen

12.00 bis 18.00 Uhr:

Zeit für Sauna & Wellness mit Klangschalen- & Musik-Aufgüssen (Snacks, Kaffee und Tee stehen zur Verfügung), Massagen optional buchbar (Preise & Massagen gem. Hotelhomepage: <https://sonnidyll.de/massagen/>)

18.00 Uhr: Abendessen

19.30 Uhr: Yin-Klang Yoga und Mantrasingen

Sonntag, 28.11.:

08.30 Uhr sanfter Morning-Yoga-Flow

10.00 Uhr Frühstück

11.30 Uhr Mantra-Yogastunde & Workshop Partner-Yoga

14.30 Uhr warmer Mittagssnack

15.30-17.30 Uhr Aus-Klang

(Bewegungsmeditation / Ecstatic Dance / Sharing Circle)

Anmeldung und Teilnahmebedingungen (AGBs):

Anmeldung & Fragen richte bitte an uns: suse-yoga@gmx.de

Bitte teile uns bei Deiner **Email-Anmeldung** folgende Punkte mit:

**Zimmerwunsch, Massagewunsch (welche Massage, Dauer, Preis),
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Sonderwünsche, Shuttle-Service vom/zum Bahnhof
Rathenow gewünscht?**

Mit Eingang Deiner E-Mail reservieren wir einen Platz für Dich (Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bei uns berücksichtigt. Für den Fall, dass alle Plätze belegt sind, kommst Du automatisch auf unsere Warteliste und erhältst eine entsprechende Nachricht.)

Mit Deiner schriftlichen Anmeldung akzeptierst Du folgende Bedingungen:

Energieausgleich:

Sobald Du eine Bestätigung von uns erhalten hast, bitten wir dich, die **Anzahlung von 100,- € bis spätestens 26.10.2021** zu zahlen. Mit Zahlungseingang ist Dein Platz **verbindlich angemeldet**.

Ist die Zahlung bis dahin nicht erfolgt, verfällt Deine Reservierung und der Platz wird gemäß Warteliste weitergegeben!

Anzahlung bitte per Überweisung an:

Empfänger: Susanne Heeg

IBAN: DE60 1007 0024 1445 5119 05

Betreff: WS 112021 <Dein Vorname> <Dein Nachname>

Storno:

- Bei einem Rücktritt bis 30 Tage vor Seminarbeginn erstatten wir Dir 50 % des Seminarbeitrages, sofern kein Ersatzteilnehmer (von Deiner Seite oder unserer Warteliste) zu besagtem Zeitpunkt vorhanden ist. Ist ein Ersatzteilnehmer vorhanden, wird der volle Seminarbeitrag erstattet.
- Bei einem späteren Rücktritt Deinerseits ist eine Rückerstattung des Seminarbeitrags nicht möglich. Du hast aber bis 48 Stunden vor Seminarbeginn die Möglichkeit, Deinen Seminarplatz kostenfrei auf eine/n Freund/in zu übertragen (und uns dies bitte schriftlich mitzuteilen).
- Im Krankheitsfall unmittelbar vor Seminarbeginn hast Du die Möglichkeit, an einem unserer kommenden Yoga-Retreats teilzunehmen und den bereits bezahlten Seminarbeitrag zu 100% zu verrechnen.

Sollten wir das Seminar absagen müssen, erstatten wir Dir den Seminarbeitrag zu 100% zurück.

Verantwortung und Haftung

Die Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Verantwortung. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum kann vom Veranstalter keine Haftung übernommen werden.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind den Yogalehrern vor Beginn des Seminars mitzuteilen. Bitte komme nur, wenn Du Dich wirklich gesund fühlst.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!!!

Suse & Lydia

