

Sommer-Yoga-Retreat



Aerial & Mantra
mit Lydia & Suse

07.- 09. Juni 2024 am Stechlinsee



Kommt mit und genießt ein Sommer-Wochenende voller Yoga, wunderbarer Natur und köstlichem Essen direkt am sagenumwobenen Stechlinsee!

Wo?

Yogahaus am Stechlinsee
Stechlinseestr. 1, 16775 Stechlin

Die Unterbringung erfolgt in den liebevoll eingerichteten Ferienwohnungen des Yogahauses, was wir komplett für Euch angemietet haben.

Alle Zimmer verfügen über Echtholzparkett, voll ausgestattete Küchenzeilen mit Ess- und Wohnbereich, moderne Duschbäder sowie große Südbalkone bzw. - Terrassen mit Blick Richtung Garten und das Neuglobsower Schlösschen.

Detaillierte Infos & Bilder findet Ihr unter: www.yogahaus-stechlinsee.de

Um Euer leibliches Wohl kümmert sich ein eigens engagierter Koch, der Euch mit vegetarisch-veganen Köstlichkeiten verwöhnt.

Kursgebühr für das gesamte Yogawochenende

Im Angebot enthalten sind sämtliche Kosten für 2 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie in einer der Ferienwohnungen, inkl. Bettwäsche und Endreinigung, vegetarisch-veganer Verpflegung, komplettem Yoga-Equipment & mind. 6 Yoga-Einheiten („Classic“, Aerial Yoga und Mantra Yoga):

**470,- bzw. 490,- € pro Person
(im Doppel- bzw. Einzelzimmer)**

Aerial Yoga – erlebe die Leichtigkeit des Seins im Tuch

Aerial Yoga ist der spielerische Umgang mit der Schwerkraft, bei dem Du Flexibilität und Kraft trainierst, Umkehrstellungen genießen und Asanas (Yoga-Haltungen) auf eine ganz neue Art erleben kannst.

Du nutzt die Schwerkraft und das Gewicht Deines eigenen Körpers, um Kraft aufzubauen und um Deine Muskeln gezielt zu dehnen und zu lockern. Vor allem in den Umkehrstellungen lösen sich nahezu spielerisch Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, die Wirbelsäule wird gestreckt, wodurch Raum zwischen Deinen einzelnen Wirbelkörpern entsteht. Deine Tiefenmuskulatur wird gestärkt, insbesondere im Bauch und am Rücken. Zudem unterstützen die Übungen Deinen Stoffwechsel, regen den Hormonhaushalt an und verbessern die Durchblutung.



Mantra Yoga – lasse Dich tragen von der Energie des Klangs

Diese Yogastunde wird begleitet mit live gesungenen Mantren und dem indischen Harmonium, passend zur jeweiligen Asana, um deren Wirkung für Dich über den Klang noch fühlbarer werden zu lassen.

Lasse Dich von der Magie der Mantren tief auf der Herzebene berühren und erfahre, wie Du die Aspekte der Mantren in Dein Leben integrieren kannst.

„Wenn eine Melodie Deine Seele berührt, klingt die Musik im Herzen weiter – auch wenn der letzte Ton verstummt ist.“



Classic“ Yoga – stärke Deinen Körper und lasse den Geist zur Ruhe kommen

Natürlich gibt auch klassische Yogastunden am Morgen, Mantrasingen und Meditation.

Bei schönem Wetter habt Ihr auch die Möglichkeit, schwimmen zu gehen oder um den See zu wandern.



Das Seminar ist auf **maximal 17 Teilnehmer** begrenzt.

Alle unsere Yogaklassen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir unterstützen Dich in Deiner individuellen Yogapraxis, ganz Deinem Level und Deiner Konstitution entsprechend.

Mitzubringen sind:

eigene Trinkflasche, Kuschelsocken, ggf. Block & Stift(e) für deine Notizen, Dein Lächeln

Zeitlicher Rahmen / Programmüberblick:

- Freitag ab 15 Uhr Anreise, Ankommens-Yoga und Mantrasingen
- Samstag ab 08.30 Uhr Morgen-Yoga / 09.30 Uhr Frühstück, verschiedene Yoga-Einheiten, Aerial Yoga in 2 Gruppen, dazwischen Mittags-Snack, Abendessen um 18.00 Uhr, Abend-Session
- Sonntag ab 08.30 Uhr Morgen-Yoga / 09.30 Uhr Frühstück, Yoga-Einheit, Mittags-Snack, Checkout bis 13 Uhr – anschließend noch Zeit zum Schwimmen, SUPen oder Spaziergehen am See

Anmeldung und Zahlungsweise (AGB):

Bitte melde Dich schriftlich per E-Mail an, indem Du das Anmeldeformular und den Haftungsausschluss ausgefüllt per Mail an uns zurücksendest. (Dateien im Anhang).

Sobald Du eine **Bestätigung von uns** erhalten hast, bitten wir Dich, die **Kursgebühr innerhalb von 7 Tagen** zu überweisen. Erst mit Zahlungseingang ist Dein Platz **verbindlich für Dich gebucht**.

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

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Für den Fall, dass alle Plätze belegt sind, kommst Du automatisch auf unsere Warteliste und erhältst eine entsprechende Nachricht.

Bitte überweise die Kursgebühr nach unserer Zusage an:

Empfänger: Susanne Heeg
IBAN: DE72 1001 1001 2621 3804 50
Verwendungszweck: Yoga-Retreat Stechlinsee 2024 <Vorname> <Nachname>

Rücktritt / Stornierungsbedingungen:

- Ab 90 Tage vor Retreat-Beginn: 50% der Kursgebühr
- Ab 60 Tage vor Retreat-Beginn: 70% der Kursgebühr
- Ab 30 Tage vor Retreat-Beginn: 90% der Kursgebühr
- Bei Nichtanreise sind 100% der Kursgebühr zu zahlen, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.
- Im Falle vorzeitiger Abreise ist die vereinbarte Kursgebühr ebenfalls vollständig zu zahlen.

Reiserücktrittsversicherung empfohlen (z. B. bei der ERGO, siehe separates Infoblatt).

Anmeldung & Fragen zum Seminar richte gern an uns: suse-yoga@gmx.de

Wir freuen uns auf Euch!



Lydia & Suse