

# Kleine AUSZEIT

Yoga-Retreat vom 15. bis 17. November 2024 im Haus Neuglück

Ein Retreat gibt dir die Möglichkeit, dir Zeit für dich selbst zu nehmen, um dich zu spüren, Kraft zu tanken und bei Bedarf neu auszurichten.

Für unsere kleine AUSZEIT haben wir Haus Neuglück in einem Ortsteil von Königswinter reserviert: Du findest es in 53639 Königswinter-Bennerscheid, Neuglückstr. 37.

Der große Yogaraum sowie jedes einzelne der kleinen, aber feinen Zimmer (5 Doppel- und 6 Einzelzimmer, alle mit DU/WC) haben Fenster mit Blick in den Garten.

In diesem verwünschten Garten kommt der Geist zur Ruhe und es eröffnen sich wunderschöne Blickachsen in die Landschaft.

Von Haus Neuglück kommt man schnell auf Wanderwege durch Wald und Feld.

Für unser leibliches Wohl wird wie immer bestens gesorgt sein: Frühmorgens gibt es Kaffee und Tee, nach der Yogapraxis einen gemeinsamen Brunch, nachmittags auch nochmals auf Wunsch Kaffee mit Keksen und Obst und abends dann ein großes Abendessen. Den ganzen Tag über stehen Wasser, Apfelsaft und verschiedene Tees bereit!

Beginn des Retreats ist am Freitag, den 15.11.2024 um 16 Uhr mit einer Yogapraxis, ab 14:30 Uhr können wir bereits das Haus beziehen.

Ende ist am Sonntag, den 17.11.2024 nach dem Brunch gegen 13 Uhr.

Neben der Yogapraxis am Morgen und am Nachmittag gibt es wie immer Pranayama, Meditation, etwas Yogaphilosophie und jede Menge Entschleunigung.

Wer kann teilnehmen? 12 bis 14 Ashtanga-Yogis und Yoginis

Retreatkosten: 145,-€ für Yoga und Organisation

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden von den Teilnehmern selbständig geregelt (siehe beiliegende Informationen)

Bitte mitbringen:

Ausreichend Yogakleidung für 4 x Yogapraxis, Yogamatte, evtl. Meditationskissen und eine Decke zum Einkuscheln (es ist November!), Hausschuhe, feste Schuhe, bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Notizbuch und Stift

Wenn du teilnehmen möchtest, melde dich bitte mit beiliegender Anmeldung an und reserviere deine Unterkunft und Verpflegung. Und bei Fragen sind wir natürlich auch für dich da.

Wir freuen uns auf dich!

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Yoga-Retreat kleine AUSZEIT vom 15. -17.11.2024

NAME \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

### Teilnahmebedingungen

Mit der Anmeldung wird eine Zahlung in Höhe von 145,-€ fällig für das komplette Yoga-Angebot und die Organisation des Retreats.

Überweisungen bitte an: Barbara Knura-Kuhn AshtangaYogaSpirit

Volksbank Darmstadt Mainz eG IBAN DE15 5519 0000 0637 3910 12 BIC MVBMD55

Dankeschön!

Haftung: Für die Art und Weise des Unterrichts übernimmt die Yogalehrerin die volle Verantwortung. Für sein/ihr Handeln übernimmt jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin selbst die Verantwortung.

Der/die Retreat-TeilnehmerIn informiert die Yogalehrerin über eventuell bestehende körperliche Gebrechen und gesundheitliche Störungen bzw. Einschränkungen, die seine Fähigkeit zur Teilnahme am Yogaunterricht beeinträchtigen könnten, auch wenn er/sie diese für geringfügig hält.

Folgt der Teilnehmer/ die Teilnehmerin nicht den Anweisungen der Yogalehrerin, kann keine Haftung übernommen werden.

Storno: Ein Rücktritt ist schriftlich zu formulieren.

Bei Stornierung bis 10 Wochen vor Retreatbeginn sind 25,-€ Bearbeitungsgebühr zu zahlen.

Bereits gezahlte Retreatkosten werden entsprechend zurückerstattet. Bei weniger als 10 Wochen vor Retreatbeginn werden 100% der Gebühr einbehalten.

Besteht eine Warteliste oder kann ein Ersatzteilnehmer/In gestellt werden, ist nur die Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,-€ fällig.

Sollte das Retreat abgesagt werden, weil die Yogalehrerin erkrankt oder aus sonstigen wichtigen Gründen absagen muss, wird die komplette Retreatgebühr iHv 145,-€ umgehend zurückgezahlt.

Mit der Anmeldung gestattet der Teilnehmer, die Teilnehmerin ausdrücklich die Herstellung von Fotos und deren Verwendung für die Belange der Yogaschule.

Es gilt die Datenschutzerklärung gemäß DSGVO der Yogaschule AshtangaYogaSpirit.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres zeitlichen Eingangs berücksichtigt (schriftlich oder per Mail-Anhang). Mit Eingang der Zahlung von 145,-€ ist der Platz gesichert.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

AshtangaYogaSpirit

Friedlandstr. 1755411 Bingen

[www.ashtangayogaspirit.de](http://www.ashtangayogaspirit.de)

Barbara Knura-Kuhn Yogalehrerin BDY/EYU

Tel: 06721-41278 E-Mail: [BarbaraKnura@t-online.de](mailto:BarbaraKnura@t-online.de)

IBAN DE15 5519 0000 0637 3910 12