

AUSZEIT

Yoga-Retreat vom 19. bis 22. November 2026
im Seminarhaus Seidenbuch im Odenwald

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.

Ein wunderbarer Ort für diese Neuausrichtung ist das Seminarhotel Seidenbuch in Lindenfels im Odenwald.

Rund um das Seminarhaus gibt es Natur soweit das Auge reicht mit vielen Spazier- und Wanderwegen. Das Haus hat mehrere Seminarräume - wir werden den gelben Seminarraum für uns haben.

Für unser leibliches Wohl wird wie immer bestens gesorgt sein. Frühstück, Mittagessen und Abendessen wird in Buffetform angeboten, 100% bio und vegetarisch. Kaffee, Tee und energetisiertes Osmosewasser stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Beginn des Retreats ist am Donnerstag, den 19.11.2026 um 16 Uhr mit einer Yogapraxis, ab 14 Uhr können wir bereits das Haus beziehen.

Ende ist am Sonntag, den 22.11.2026 nach dem Mittagessen gegen 14 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: 210-€ für Yoga und Organisation

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden von den Teilnehmern selbständig geregelt: Bitte bucht hierfür unter folgendem Link

<https://seminarhotel-seidenbuch.de/kontakt>

Bitte mitbringen:

Ausreichend Yogakleidung für 6 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 AUSZEIT vom 19.-22.11.2026

NAME _____

Anschrift _____

Tel. _____ Mail _____

Teilnahmebedingungen

Mit der Anmeldung wird eine Zahlung in Höhe von 210,-€ fällig für das komplette Yoga-Angebot und die Organisation des Retreats, inkl. anteiliger Gebühr für den Seminarraum
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 14 Wochen vor Retreatbeginn sind 25,-€ Bearbeitungsgebühr zu zahlen.

Bereits gezahlte Retreatkosten werden entsprechend zurückerstattet. Danach werden 100% der Gebühr einbehalten.

Besteht eine Warteliste 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 210,-€ 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 210,-€ ist der Platz gesichert.

Ort _____ Datum _____

Unterschrift _____

AshtangaYogaSpirit
Friedlandstr. 1755411 Bingen
www.ashtangayogaspirit.de

Barbara Knura-Kuhn Yogalehrerin BDY/EYU
Tel: 06721-41278 E-Mail: BarbaraKnura@t-online.de
IBAN DE15 5519 0000 0637 3910 12