

Stress- Less Wochenende

Frühling 2017

Von Donnerstag 2. März, 18:00
bis Sonntag 5. März, 13:00

Im Wechsel der Jahreszeiten sind Frühling und Herbst von besonderer Bedeutung: Sie stehen für die Veränderung von kalt zu warm, außen und innen und umgekehrt. In diesen Zeiten finden immer die Stress- Less Wochenenden statt, weil sie sich besonders dazu eignen Körper und Geist in den Einklang mit der Natur zu stellen und das Kommende vorzubereiten.

Als ganz besonderer Ort dafür, ist das Anwesen „Haus am Bauernsee“, das etwas mehr als 30 Km südlich von Potsdam, mitten im Naturpark Nuthe-Nieplitz liegt. Es bietet verschiedene stilvoll ausgestattete Unterkünfte und sein 170 qm großer Übungsraum hat viel Platz für eine angenehme Umgebung im Yogaunterricht.

Der Yogaunterricht findet in der Gruppe statt.

Die Inhalte orientieren sich an den Voraussetzungen und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen!

Mit Themen und Übungen werden wir die Gelegenheit ergreifen den Yogahorizont zu erweitern ;-)

Ab mehr als 14 TeilnehmerInnen wird der Unterricht von einer assistierenden Yogalehrerin unterstützt.

Übungszeiten sind *vorgesehen** für:

Do von 19:30-21:00 Uhr
Fr und Sa von 08:30-10:00 und 17:30-19:00 Uhr
So von 08:30-10:00 Uhr

* Können nach den Wünschen der Teilnehmer angepasst werden.

Komplettpreise für Unterkunft und Yogaunterricht, pro Person

in folgenden Zimmerkategorien:

www.haus-am-bauernsee.de

Doppelzimmer + (2)	185,- €
Seeblick (1;2)	200,- €
Einzelzimmer (2)	200,- €
Räucherhaus (1)	215,- €

(1) Mindestens mit 2 Personen zu belegen

(2) ohne eigenes Bad und WC

Übersicht der Unterkünfte: <http://tinyurl.com/h7clyxy>

Mit Mahlzeiten versorgen wir uns selbstorganisiert, das gilt auch für die An- und Abfahrt.

Liebe Teilnehmer des Stress-Less-Wochenendes,

hier noch einige Informationen dazu:

Was Du selber mitbringen solltest, sind Yogamatte und Decke (gib mir bitte Bescheid, wenn Du keine Yogamatte hast!). Bequeme, warme Kleidung für den Unterricht.

Da wir uns selbstverpflegen, denke an Lebensmittel ohne die Du nicht auskommst ;-). Essen gehen ist innerhalb der Ortschaft wohl möglich, doch gerne können wir uns auch zum gemeinsamen Kochen zusammenfinden. Eine große, bestens ausgestattete Küche steht uns zur Verfügung.

Alles ist vor Ort, auch spontan regelbar. Es wird keine „gruppenspezifischen Verpflichtungen“ geben. Das gilt auch für die Zeit zwischen den Kursen – und das ist eine Menge. Denn Thema ist: ***Stress-Less !!!***

Aus den Erfahrungen vergangener Veranstaltungen sind folgende Geschäftsbedingungen hervorgegangen:

Die Belegung der Unterkünfte erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen, Mehrfachbelegung vor Einzelbuchungen.

Die Anmeldung wird nur verbindlich mit der Zahlung des Komplettpreises.

Bei Stornierung bis vier Wochen vorher werden 50% davon rückerstattet, später als Kostenpauschale einbehalten.

Sowie der Betrag eingegangen ist, erfolgt eine Bestätigung.

Der Restbetrag kann bar vor Ort bezahlt oder bitte vor Kursbeginn überwiesen werden.

Bankdaten für alle Zahlungen:

GLS- Bank
Inhb. Thomas Seeger
IBAN DE20 4306 0967 8008 1057 00
BIC GENODEM1GLS

Im Verwendungszweck bitte vollständigen Namen und Frühling17 angeben.

Dann freue ich mich auf unsere Begegnung und auf eine gute gemeinsame Zeit.

Namasté,

Tom