

## SEMINARHAUS GUT SCHERMAU

**"moving to meditation"** ein **Herbst Retreat** mit Barbra Noh  
Freitag, 29. Oktober – Montag, 1. November 2010

**Yoga ist Meditation mit dem Körper. Durch Bewegung werden die Tore zur Stille und Meditation in uns geöffnet.**

Um Körper und Geist mehr Freiheit zu schenken, beginnen wir morgens mit einer intensiven und kräftigenden Asana Praxis. Am Nachmittag verknüpfen wir die Praxis mit einer Auslegung der Geschichte und Philosophie des Yoga. Wir reflektieren und tauschen uns aus: wie kann ich Yoga in meinen Alltag integrieren? Um unsere Aufmerksamkeit mehr nach innen zu lenken, praktizieren wir u.a. Mauna (es gibt Schweige-Stunden). Pranayama, Meditation und tiefe Entspannung führen uns zu einer subtilen und klaren Wahrnehmung unseres inneren Selbst.

Der Herbst ist auch eine Zeit des Loslassens. Dadurch entsteht eine Freiheit in unserem Inneren, ein offener Raum, den wir mit unserem Atem erfahren können. Entspannende Ganzkörper-Wohlfühl-Massagen unterstützen den Prozess des Loslassens und können separat gebucht werden (50 Minuten / 55 EUR). Die freie Zeit nutzen wir für ruhige Spaziergänge in der Natur oder für gemütliche Saunastunden, zum Lesen und Relaxen.



Seminarbeginn ist am Freitag um 18 Uhr. Die Anreise ist ab 16 Uhr möglich (zur Einstimmung wartet ein Begrüßungskaffee/Tee & hausgemachter Kuchen). Das Seminar endet am Montag nach dem Mittagessen gegen 14 Uhr.

### Preise

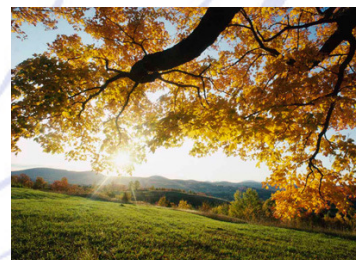
- bei Unterkunft im Doppelzimmer: 400,- EUR
- bei Unterkunft im Dreibettzimmer: 385,- EUR

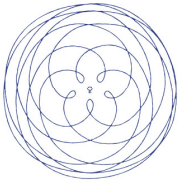
Die o.g. Preise beinhalten

- Seminargebühr
- Vollverpflegung (abwechslungsreiche vegetarische bzw. vegane Küche)
- Begrüßungs-Kaffee/Tee; Abschieds-Kaffee/Tee
- ganztägig Tee-Bar mit verschiedenen Teesorten, Ingwerwasser etc.
- 3 Übernachtungen in der gewählten Zimmer-Kategorie
- 19% Mehrwertsteuer

(Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen)

**Barbra Noh** ist Australierin, registrierte Anusara-inspired Yoga Teacher™ und leitet internationale Retreats, Workshops und Ausbildungen. Mehr zu Barbra unter: [www.barbranhoyoga.com](http://www.barbranhoyoga.com)





## SEMINARHAUS GUT SCHERMAU

### Anmeldeformular bitte faxen an: 0 87 31 / 89 69 oder per Post an:

Gut Schermau, Gutsweg 3, 84130 Dingolfing.

Hiermit melde ich mich für das Seminar

### **“moving to meditation” Yoga Herbst Retreat mit Barbra Noh vom 29. Oktober – 1. November 2010**

im Gut Schermau unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen verbindlich an:

Name	Vorname
Straße	PLZ/Ort
E-Mail	Telefon
Zimmerwunsch <input type="checkbox"/> Doppelzimmer <input type="checkbox"/> 3 bzw. 4-Bett-Zimmer	
Bemerkungen	
Ort/Datum	Unterschrift

#### **Anmeldebedingungen**

Bitte melden Sie sich schriftlich oder per Fax mit diesem Anmeldeformular (bitte leserlich ausfüllen) an. Die Anmeldungen werden nach Eingang bearbeitet. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung sowie eine Rechnung über die Seminargebühr. Bitte zahlen Sie die Rechnung bis 14 Tage vor Seminarbeginn.

#### **Rücktritt**

Sollten Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie um umgehende schriftliche Benachrichtigung. Ab dem 28. bis zum 15. Tag vor Veranstaltungsbeginn werden 50 % der Kursgebühr fällig. Ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn, bei Nichterscheinen oder Abbruch des Seminars ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen. Falls Sie einen Ersatzteilnehmer stellen, berechnen wir eine Umbuchungsgebühr von 15,00 EUR.

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, wenn Teile der Veranstaltung versäumt werden.

#### **Haftung**

Schadensersatzansprüche im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen können nicht geltend gemacht werden, es sei denn, der/die Durchführende oder deren Assistenten haben vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt. Muss eine Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl, Erkrankung des Seminarleiters oder anderer wichtiger Gründe abgesagt werden, werden die Teilnehmer zeitnah darüber informiert und die gezahlte Teilnahmegebühr wird zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Es gelten darüber hinaus unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, wie sie auf der Homepage [www.gut-schermau.com](http://www.gut-schermau.com) veröffentlicht sind.