

HERBST-FEELING

auf Gut Schermau

In der Ruhe liegt die Kraft

vom 5. – 7. November 2010



Der Herbst ist die Zeit des Rückzugs – so wie in der Natur die Bäume ihre Blätter abwerfen und ihre Säfte in die Wurzeln ziehen, so können auch wir diese Jahreszeit für eine Sammlung unserer körperlichen und geistigen Kräfte nutzen.

An diesem Wochenende ist Zeit für Regeneration – Gelegenheit sich von Altem zu verabschieden und die Aktivität vom "Außen" ins "Innen" zu verlegen. Wir erfahren, wie wir dem natürlichen Wachsen der eigenen inneren Kräfte vertrauen können.

Neben den Yoga- und Meditationseinheiten, den Wahrnehmungs- und Atemübungen unterstützen Phantasieereisen und Tiefenentspannungen diesen Prozess.

15 Uhr Begrüßungs- Tee bzw. -Kaffee und hausgemachtem Kuchen vorab (Anreise ist schon ab 14 Uhr möglich)

Programmablauf

1. Tag

16:30 Uhr Programmbeginn ca. 2,5h

ca. 19:00 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Abendmeditation 0,5h

2. Tag

08:00 Uhr Morgenprogramm ca. 1h

09:00 Uhr Frühstück & Freizeit

11:00 Uhr Vormittagsprogramm ca. 2,5h

13:30 Uhr Mittagessen & Zeit für Sauna, Massage & Co.

17:00 Uhr Nachmittagsprogramm ca. 2 h

ca. 19:00 Uhr Abendessen

20:30 Uhr Abendmeditation 0,5h

3. Tag

08:00 Uhr Morgenprogramm ca. 1h

09:00 Uhr Frühstück & Freizeit

11:00 Uhr Abschlussprogramm ca. 2,5h

13:30 Uhr Mittagessen & danach geht es gut erholt in Richtung Heimat

Das Programm ist für Anfänger ebenso geeignet, wie auch für bereits Geübte. (mind. 8/max. 16 Personen).

08:00 Uhr Morgenprogramm 1 h

Pranayama – Mudras – Mantrasingen, Kriyas und leichten Dehn- und Drehübungen.

11:00 Vormittagsprogramm 2,5 h

Übungen zur Regeneration des Nervensystems, reinigende Atemübungen und angeleitete Tiefenentspannung.

17:00 Nachmittagsprogramm 2 h

Erfahrung zur Selbstwahrnehmung in der Gruppe durch Partnerübungen, angeleitete Phantasieereise, Atemübung und Entspannung

20:30 Uhr Abendmeditation 0,5 h

mit Mudra und Kriya sanft in die Nachtruhe...



Gut Schermau liegt in Dingolfing, nur etwa eine Autostunde von München entfernt. www.gut-schermau.com.

Die besondere Energie des Seminarhauses, das köstliche vegetarische Essen und die ländliche Umgebung tun ein Übriges, um Abstand zum Alltag zu gewinnen.

Zusätzlich kann die hauseigene Sauna (6,50 EUR p.P.) genutzt werden oder eine wohltuende Ganzkörper- bzw. Lomi-Lomi-Massage (ca. 60 Min. / 54 bzw. 65 EUR) gebucht werden."



Preis für 2 Übernachtungen in der ausgewählten Zimmerkategorie, Vollverpflegung mit vegetarischer Küche, begleitendes Programm, Begrüßungs- und Abschiedskaffee/-tee, ganztägiger Tee-Bar mit unterschiedlichen Teesorten (inkl. 19% MwSt.):

Im Einzelzimmer	166,- Euro
Im Doppelzimmer	136,- Euro
Im Dreibettzimmer	128,- Euro

Die Seminargebühr von 180 Euro bitte vor Ort bezahlen.
Bei Buchung bis zum 15. August 2010 ermäßigt sich die Seminargebühr für Frühbucher auf 160 Euro.

Anmeldung bis 05. Oktober 2010

per E-Mail unter info@yoga-rebhan.de

Mit einer Anzahlung in Höhe von 100 Euro sicherst Du Dir Deinen Platz. Den Restbetrag bitte bis zum 15. Oktober 2010 zahlen.

Nach Zahlungseingang erhältst Du eine Anmeldebestätigung für das Seminar und eine Reservierungsbestätigung für das Zimmer.

Postbank Essen:

Kontonummer: 967 145 437

BLZ: 360 100 43

Betreff: MC/YO-Schermau

Rücktritt:

Solltest Du nicht teilnehmen können, bitte ich um umgehende schriftliche Benachrichtigung. Ab dem 8. Oktober 2010 sind 65% des Gesamtbetrages zu zahlen. Ab dem 22. Oktober 2010, bei Nichterscheinen oder Abbruch des Seminars sind 100 % des Gesamtbetrages zu zahlen. Wenn Du einen Ersatzteilnehmer stellst, wird eine Umbuchungsgebühr von 15,00 Euro berechnet. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, wenn Teile der Veranstaltung nicht in Anspruch genommen werden.

Schadenersatzansprüche:

Schadenersatzansprüche im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung können nicht geltend gemacht werden, es sei denn, es wurde vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt. Muss eine Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl, Erkrankung des Seminarleiters oder anderen wichtigen Gründen abgesagt werden, werden die Teilnehmer zeitnah darüber informiert und die gezahlte Teilnahmegebühr wird zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Christine Rebhan
Mentales Coaching / Yoga & Energie
Keuslinstraße 16
80798 München
089-12 73 88 62
0172-89 47 937
www.yoga-rebhan.de
info@yoga-rebhan.de