



## ANMELDUNG

YOGA & Wandern im Leutasch/Tirol vom 27.08. bis 30.08.2020

### Kosten

Yoga & Wandern: 210 Euro

Hotel:

DZ Zirbenstüberl 285 Euro

DZ Zirbenstube 300 Euro

DZ Zirbenchalet 330 Euro

DZ Garten Zirben-Chalet 360 Euro

EZ 285 Euro

DZ Zirbenstüberl als EZ 360 Euro

Preise pro Person für 3 Nächte inkl. vegetarischer HP, Obst-Nüsse-Trockenfrüchte – Tee und Ingwerwasser vor dem Frühstück, sowie Tee und Wasser tagsüber.

Zzgl. 2,80 Euro Kurtaxe p. P. pro Nacht

Zimmerbuchung direkt bei:

Hotel Aufatmen

Gasse 186 a, A-6105 Leutasch/Tirol

Tel: 0043 (0)5214 6803

[www.aufatmen.at](http://www.aufatmen.at)

Buchung unter [info@aufatmen.at](mailto:info@aufatmen.at)

### Anmeldung

Vor- und Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

---

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon:

\_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Ggf. körperliche Einschränkungen:

\_\_\_\_\_

Yoga-Erfahrung: \_\_\_\_\_

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt und unterschrieben an [info@abenteuryoga.de](mailto:info@abenteuryoga.de) schicken.

Die Anmeldung zum Yoga & Wandern Seminar wird gültig mit der Überweisung der

**Vorauszahlung von 210 Euro innerhalb einer Woche** auf folgendes Konto:

Gudrun Zandt

IBAN DE54 7004 0041 0141 3517 00 BIC COBADEFFXXX – Commerzbank Dachau

Verwendungszweck:

Yoga & Wandern im Leutasch/Tirol 2020

#### Stornobedingungen

Bei Stornierung der Anmeldung bis zu 30 Tagen vor Kursbeginn werden 85 % der geleisteten Zahlung zurückerstattet. Bei kurzfristigerer Stornierung kann die Vorauszahlung nicht erstattet werden.

Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung empfohlen (bei Reisen ins Ausland der Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung).

#### Unser Programm

Die Anreise organisiert jeder selbst, Wir können Fahrgemeinschaften bilden.

Anreise ist am Donnerstag, 27.08.2020.

Das Yogaseminar beginnt am Donnerstag, 27.08.2020 um 17.00 Uhr und endet am 30.08.2020 gegen 9.30 Uhr.

Ideal ist es, vor den Mahlzeiten zu üben. Deshalb beginnen wir morgens mit der Praxis und frühstücken anschließend ausgiebig.

Für die Wanderungen sind eine Kondition bis zu 800 Hm und bis zu 6 Stunden Gehzeit mit entsprechender Ausrüstung (s. Ausrüstungsliste im Anhang) erforderlich.

Yogamatten sind vorhanden.

#### Kleingedrucktes

Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt. Bei allen Kursen und Seminaren wird normale

psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Bei akuten körperlichen oder psychischen Problemen sollte vorher mit einem Arzt abgeklärt werden, ob die Teilnahme an Yogastunden und Wanderungen sinnvoll ist. Die Teilnahme erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung.

Ich nehme verbindlich teil:

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Yoga & Wandern im Leutasch/Tirol / Hotel Aufatmen vom 27.08. bis 30.08.2020

### Ablaufplan\*:

27.08.	Individuelle Anreise 17.00 bis 18.30 Uhr Welcome Yoga
28.08.	07.30 bis 09.00 Uhr Yoga Ab 10.30 Uhr Wandertour & Outdooryoga
29.08.	Ab 08.30 Uhr Wandertour 20.30 bis 21.15 Uhr Yoga Nidra
30.08.	08.00 bis 09.30 Uhr Yoga

\*ggf. sind (wetterbedingte) Änderungen im Ablauf möglich

## Ausrüstungsliste:

- Tagesrucksack
- Handy (Ladegerät nicht vergessen)
- Stabile Wander-/Trekkingsschuhe
- 1-Liter-Trinkflasche
- Dünne Mütze, Handschuhe, Schlauchtuch (auch im Sommer)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Regenjacke
- Wechselshirt
- Wanderhose kurz bzw. lang – je nach Wetterlage
- Iso-Jacke
- Fleecejacke
- Erste-Hilfe-Set
- ggf. Trekking-Teleskopstöcke
- Müsliriegel, Blasenpflaster, Tape