



## ANMELDUNG

### YOGA & Rehlegg vom 01.12. bis 05.12.2021

#### Kosten

Yoga: 320 Euro Frühbucherpreis bis 31.07.2021  
370 Euro ab 01.08.2021

Hotel:	DZ ab	412,20 Euro = Frühbucherpreis bei Buchung 60 Tage vor Anreise, danach	458,00 Euro
	EZ	392,40 Euro = Frühbucherpreis bei Buchung 60 Tage vor Anreise, danach	436,00 Euro

zzgl. 2,60 Euro Kurtaxe

(Preise p. P. je nach Zimmerkategorie für 4 Nächte inkl. Verwöhn Pension – reichhaltiges Frühstücksbuffet, leichte Mittagsjause, kleines Kuchenbuffet am Nachmittag und Abendessen vom Spezialitätenbuffet, Almwies'n Spa und Nutzung der Schwimmbäder innen und außen)

Das Hotel ist vor Ort zu zahlen

Zimmerbuchung direkt bei:

Berghotel Rehlegg

[info@rehlegg.de](mailto:info@rehlegg.de)

[www.rehlegg.de](http://www.rehlegg.de)

Tel 08657 98840

#### Anmeldung

Vor- und Nachname:

\_\_\_\_\_

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

Anschrift:

\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

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

Ggf. körperliche Einschränkungen:

---

Yoga-Erfahrung:

---

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

Die Anmeldung zum Yogaseminar wird gültig mit der Überweisung der **Vorauszahlung von 320 Euro bis 31.07.2021 bzw 370 Euro ab 01.08.2021 innerhalb einer Woche** auf folgendes Konto:

Gudrun Zandt

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

Verwendungszweck:

Yoga & Rehlegg 2021

#### Stornobedingungen

Bis zum 31. Tag vor Retreatbeginn: kostenfrei stornierbar

Bis zum 8. Tag vor Retreatbeginn: 50 % des Preises für das Yogapaket

Ab dem 7. Tag vor Retreatbeginn; 80 % des Preises für das Yogapaket

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

#### Unser Programm

Die An- und Abreise organisiert jeder selbst, ggf. können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Anreise ab 14.30 Uhr, Abreise ca. 11.30 Uhr.

Das Yogaseminar beginnt am ersten Tag (01.12.2021) um 17 Uhr und endet am letzten Tag (05.12.2021) gegen 9.30 Uhr morgens.

Ideal ist es, vor den Mahlzeiten zu üben. Deshalb beginnen wir morgens mit der Praxis und frühstücken anschließend ausgiebig. Am späten Nachmittag üben wir dann noch einmal, vor dem Abendessen.

Dazwischen ist viel Zeit für dich und was dir Spaß macht. Die Umgebung bietet viele Freizeitmöglichkeiten, unter anderem sind sehr schöne Wanderungen und/ oder Biketouren möglich. Gerade im Advent und in der Vorweihnachtszeit ist es besonders schön im Berghotel Rehlegg.

Bitte bringe deine Matte und eine Decke mit. Bequeme, aber nicht zu weite Kleidung ist optimal.

#### 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 sinnvoll ist. Die Teilnahme erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung.

Ich nehme verbindlich teil:

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

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

### Yoga & die stille Kraft der Berge / Berghotel Rehlegg vom 01.12. bis 05.12.2021

#### Ablaufplan\*:

01.12.	Individuelle Anreise 17.00 bis 18.30 Uhr Welcome Yoga
02.12.	07.30 bis 09.00 Uhr Yoga 17.00 bis 18.30 Yin Yoga
03.12.	07.30 bis 09.00 Yoga Wanderung/Spaziergang 17.00 bis 18.30 Dynamische Meditation
04.12.	07.30 bis 09.00 Uhr Yoga 17.00 bis 18.00 Uhr Yoga Nidra
05.12.	08.00 bis 09.30 Uhr Yoga

\*ggf. sind Änderungen im Ablauf möglich