



ANMELDUNG

YOGA & Wandern in den Dolomiten vom 27.06. bis 01.07.2021

Kosten

Yoga & Wandern: 300 Euro Frühbucherpreis bei Zahlung bis 31.03.2021
 350 Euro Zahlung ab 01.04.2021

Hotel:

DZ Classic	396 Euro
DZ Classic mit Balkon	408 Euro
DZ Landhaus	420 Euro
Suite Classic + Suite Idyll	496 Euro
Suite Idyll Superior	516 Euro
Suite Apart	556 Euro

EZ = DZ als Einzelperson + 30 Euro im DZ Classic/Landhaus pro Nacht
 + 40 Euro bis 60 Euro in den Suiten pro Nacht

EZ Classic 476 Euro/4 Nächte (Achtung: hier stehen nur wenige Zimmer zur Verfügung)
 zzgl. Kurtaxe

Preise pro Person/ 4 Nächte inkl. HP

(leckerer, reichhaltiger, gesunder Südtiroler Frühstücksbuffet und
4-Gang-Abend-Menü mit Salaten vom Buffet und hausgemachten vegetarischen Gerichten mit regionalen
und saisonalen Zutaten, duftenden Kräutern aus dem Hausgarten und Bioprodukten vom eigenen Bauernhof
oder Höfen der Umgebung)

Zimmerbuchung direkt bei:

Hotel Saalerwirt

Fam. Tauber

Saalen 4 Sares, I-39030 St. Lorenzen/San Lorenzo di Sebato, Südtirol / Alto Adige

Anmeldung

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum:

Anschrift: _____

Telefon:

Email: _____

Ggf. körperliche Einschränkungen:

Yoga-Erfahrung: _____

Das Anmeldeformular bitte ausgefüllt und unterschrieben an info@abenteuryoga.de schicken.

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

Zahlung von 300 Euro bis 31.03.2021 bzw 350 Euro ab 01.04.2021 innerhalb einer Woche auf folgendes

Konto:

Gudrun Zandt

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

Verwendungszweck:

Yoga & Wandern in den Dolomiten 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 Anreise organisiert jeder selbst, Wir können Fahrgemeinschaften bilden.

Anreise ist am Sonntag, 27.06.2021.

Das Yogaseminar beginnt am Sonntag, 27.06.2021 um 17.00 Uhr und endet am 01.07.2021 gegen 9.00 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, Klötze, Bolster sind vorhanden.

Selbstverständlich ist es möglich Begleitpersonen, die nicht zum Retreat angemeldet sind, bei den Wanderungen/Spaziergängen gegen einen Unkostenbeitrag (Versicherung) von 20 Euro mitzunehmen.

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 in den Dolomiten / Hotel Saalerwirt vom 27.06. bis 01.07.2021

Ablaufplan*:

27.06.	Individuelle Anreise 17.00 bis 18.30 Uhr Welcome Yoga
28.06.	07.30 bis 09.00 Uhr Yoga Ab 10.30 Uhr Wandertour 17.30 bis 18.30 Uhr Pranayama + Meditation
29.06.	Ab 08.30 Uhr Wandertour & Outdooryoga 17.30 bis 18.30 Yoga Nidra
30.06.	07.30 bis 09.00 Uhr Yoga Wandern/Spaziergehen 17.00 bis 18.30 Uhr Yin Yoga
01.07.	07.30 bis 09.00 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