



## ANMELDUNG

YOGA & Berge im Strandhotel Weissensee/Kärnten vom 04.06. bis 08.06.2025

### Kosten

Yoga: 399 Euro inkl 19 % Mwst

Hotel: DZ 600Euro

DZ zur Einzelnutzung 680 Euro

Preise pro Person/4 Nächte Package

inkl. Übernachtung, Bio-Frühstück, 4-Gänge-vegan-vegetarisches Bio-Abendmenü,

Sauna und Wellness im See-Spa

Zimmerbuchung direkt bei:

Strandhotel am Weissensee

Neusach 18

A-9762 Weissensee

Tel: +43 4713 2219

info@strandhotel-weissensee.at

[www.strandhotel-weissensee.at](http://www.strandhotel-weissensee.at)

### 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.

Deine Anmeldung zum Yogaseminar wird gültig mit der Überweisung der **Zahlung von 399 Euro innerhalb einer Woche nach Anmeldung** auf folgendes Konto:

Gudrun Zandt

IBAN DE22 7004 0048 0764 4131 00 BIC COBADEFFXXX – Commerzbank Dachau

Verwendungszweck:

Yoga & Berge Strandhotel Weissensee

#### 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

Anreise ist am Mittwoch, 04.06.2025/Abreise am 08.06.2025

Das Yogaseminar beginnt am Mittwoch, 04.06.2025 um 17.00 Uhr und endet am Sonntag, 08.06.2025 gegen 9.30 Uhr. 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.

Der Weissensee und die Umgebung bietet unendlich viele Freizeitmöglichkeiten. Meine Idee ist, dass wir zwischen den Yogaeinheiten gemeinsam wandernd oder spazierend die Umgebung, die Berge kennenlernen. Um uns das Leben leichter zu machen und schneller in höhere Lagen zu kommen, kann es sein, dass wir mal eine Bergbahn nutzen (auf eigene Kosten). Hier kann man bleiben und die Aussicht genießen oder mit mir weiterwandern.

Alles selbstverständlich freiwillig und kein fixer Programmpunkt. Oder du genießt die Zeit zwischen den Yogaeinheiten und nutzt die Zeit für dich und was dir Spaß macht. Das Hotel hat einen wunderschönen und großen Spa-Bereich am See, hier kannst du auch sehr gut mal alle 5e gerade sein und die Seele baumeln lassen.

## 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: \_\_\_\_\_

### **Ablaufplan\*:**

|        |  |
|--------|--|
| 04.06. | Individuelle Anreise<br>17.00 bis 18.30 Uhr - Welcome Yoga   |
| 05.06. | 07.30 bis 09.00 Uhr - dynamischer Yogaflow<br>17.00 bis 18.30 Uhr - tief tauchen in Yin Yoga                             |
| 06.06. | 07.30 bis 08.30 Uhr – Pranayama, sanfter Yogaflow<br>10.00 bis 15.00 Uhr - Wanderung<br>17.30 bis 18.30 Uhr - Meditation |
| 07.06. | 07.30 bis 09.00 Uhr - dynamischer Yogaflow<br>17.00 bis 18.00 Uhr – Yoga Nidra   |
| 08.06. | 07.30 bis 09.00 Uhr - dynamischer Yogaflow   |

\*ggf. sind Änderungen im Ablauf möglich