



## Anmeldung zum Herbst-Yoga Wochenende

vom 25.-27 September 2020 im

### Am Vieh-Theater

... für einen entspannten Übergang in den Herbst!

Anmeldeformular bitte per Post an: FLOW- Mirja Diekmann, Rupert-Mayer-Str.4, 81379 München  
oder eingescannt per Mail an: info@flow-augsburg.de

Hiermit melde ich mich für das Herbst-Yoga Wochenende Am Vieh-Theater, Schafdom1, 84419 Schwindegg mit Mirja Diekmann von Freitag, den 25. bis Sonntag, den 27. September 2020 unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen an:

Name, Vorname:

---

Straße, PLZ/ Ort:

---

E-Mail, Mobilnummer:

---

#### Im Preis von 369,-Euro pro Person im Doppelzimmer oder 398,- Euro im Einzelzimmer sind folgende Leistungen enthalten:

zwei Übernachtungen im Doppelzimmer im ausgezeichneten Bio Hotel \* ayurvedische Bio-Vollverpflegung (Produkte aus eigener Herstellung, vegetarische Kost): buntes Frühstücksbüfett mit Kaffee & Tee nach Wunsch \* ayurvedisch abgestimmtes Mittags- und Abendmenü\* hausgemachtes Gebäck, Vitamine, Kaffee & Tee nach Wunsch (lediglich die Getränke zum Essen werden von jedem selbst übernommen) \* Ingwerwasser, Grander Wasser, heißes Wasser & hausgemachte Fruchtsaftchorlen stehen ganztägig (auch in den Pausen) zur Verfügung\* acht Stunden Yoga \* Seminargebühr \* Raummiete\* Yogahilfsmittel

Bemerkungen (Lebensmittelunverträglichkeit, o.ä.)

---

Ort, Datum und Unterschrift:

---

#### Anmeldebedingungen

Bitte melden Sie sich schriftlich oder per E-Mail mit diesem Anmeldeformular (bitte leserlich ausfüllen) an. Die Anmeldungen werden nach Eingang bearbeitet. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, sowie eine Rechnung über die Seminargebühr. **Nach Anmeldung leisten Sie bitte eine Anzahlung von 100 Euro** auf folgendes Konto: Mirja Diekmann, FLOW, IBAN DE88 7204 0046 0109 9977 00, Commerzbank Augsburg, Verwendungszweck: Frühlings-Yoga Wochenende Am Vieh-Theater. Den Restbetrag überweisen Sie bitte bis spätestens 15.September 2020 auf das angegebene Konto.

#### Rücktritt

Sollten Sie nicht teilnehmen können, bitte ich Sie, mich umgehend schriftlich zu benachrichtigen. Ab dem 28. Bis zum 15. Tag vor Veranstaltung werden 50% der Kursgebühr fällig. Ab dem 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn, bei Nichterscheinen oder Abbruch des Seminars ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen. Falls Sie einen Ersatzteilnehmer stellen, fällt lediglich eine Umbuchungsgebühr von 15,-Euro an. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, wenn Teile der Veranstaltung versäumt werden.

#### Haftung

Schadensersatzansprüche im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen können nicht geltend gemacht werden, es sei denn, der/die Durchführende hat vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt. Muss eine Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl, Erkrankung des Seminarleiters oder anderer wichtiger Gründe abgesagt werden, werden die Teilnehmer zeitnah darüber informiert und die gezahlte Teilnahmegebühr wird zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.



## Herbst-Yoga Wochenende vom 25.- 27. September 2020 im „Am Vieh-Theater“

**Thema: Der Weg zur inneren Freiheit**

**Wie finde ich Ausgeglichenheit und Ruhe im Innen wie im Außen?**

**Spanda** ist der fortwährende Impuls des Universums, Veränderung herbeizuführen, der Wechsel von einem Zustand in den anderen. Das Pulsieren zwischen der Dualität. Alles ist ständig der Veränderung unterworfen.

**Spanda** ist die Schwingungsenergie, die in jedem Augenblick den Wunsch und die unendlichen Möglichkeiten hat, alles im Universum zu erschaffen oder aufzulösen – indem sie sich ausdehnt oder zusammenzieht.

In diesem Yoga Retreat werden wir uns intensiv mit dieser Energie verbinden. Komme in Deinen persönlichen Fluss – im Einklang mit Dir und Deiner wahren Natur.

In einer kleinen, individuellen Gruppe (maximal 9 Teilnehmer) genießen wir gemeinsam:

- Ayurvedische, leicht verdauliche, warme Speisen (Tri-Dosha-Küche)
- Ayurvedische Tees & Getränke
- Bewegen von Körper & Geist mit unterschiedlichen Yoga-Abläufen & Atemtechniken
- Faszientraining in Verbindung mit der Blackroll und anderen Hilfsmitteln
- Yoga Nidra
- Selbstreflexion & Meditation

Astrid Wörl ist ausgebildete Ayurvedaköchin und kocht für uns FLOW-Yogis TRI DOSHA Gerichte (ideal für jeden Konstitutionstyp).

**Ich freue mich sehr auf ein wunderbar intensives gemeinsames Wochenende  
mit viel Energie & Sonne!**

**Eure Mirja**

**Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, große und kleine Faszienrolle**

Bestellempfehlung: [www.blackrollorange.de](http://www.blackrollorange.de)

(weiß = weich/ schwarz = mittel/orange =hart)

**Seminar Beginn: FR, 16.30; (Anreise ab 15 Uhr), Seminar Ende: Sonntag gegen 14 Uhr**