



**Anmeldung zum Spätsommer-Yoga Wochenende
vom 3. – 5. September 2021 im
ausgezeichneten Biohotel 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 Spätsommer-Yoga Wochenende im Am Vieh-Theater, Schafdorf 1, 84419 Schwindegg mit Mirja Diekmann von Freitag, den 3. bis Sonntag, den 5. September 2021 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

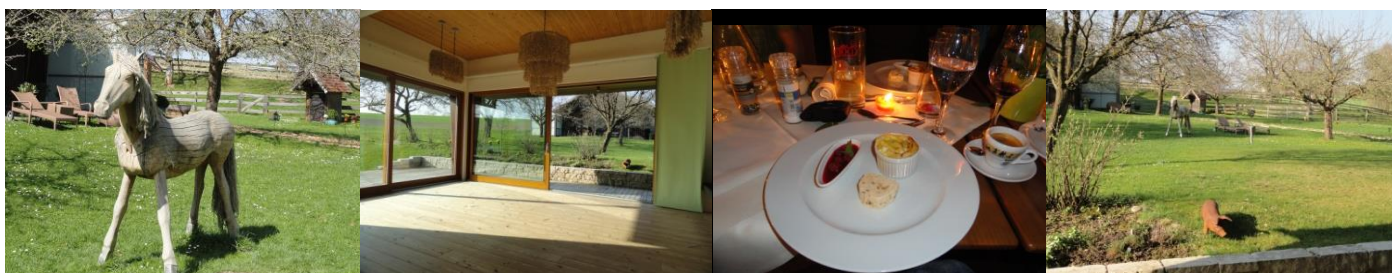
Bitte melden Sie sich schriftlich oder per E-Mail mit diesem Anmeldeformular (bitte leserlich ausfüllen) an. Die Anmeldungen werden nach Eingang bearbeitet. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, sowie eine Rechnung über die Seminargebühr. **Nach Anmeldung leisten Sie bitte eine Anzahlung von 100 Euro** 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 1. September 2021 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.



Spätsommer-Yoga Wochenende

vom 3.- 5. September 2021 im „Am Vieh-Theater“

Der Wechsel vom Sommer_in den Herbst wird im Ayurveda als Ritu (Jahreszeit) Sandhi (Übergang) bezeichnet. Dieser Übergang zwischen den Jahreszeiten bringt sowohl körperlich als auch mental kleine Herausforderung für uns und unseren Körper mit sich.

Thema: erden, seinen Rhythmus und neue Routinen finden

Jetzt ist eine gute Zeit, um ein wenig Stabilität in den Alltag einkehren zu lassen. Ein positiver (neuer) Rhythmus und Routine wie eine regelmäßige Morgen- und Abendroutine unterstützen diese Zeit. Z.B. mit einer ruhigen Yogapraxis und Meditation senken wir vor allem unser Vata und sorgen für Erdung und Wohlbefinden. 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
- Regenerierendes Faszientraining in Verbindung mit der Blackroll
- Yoga Nidra
- Selbstreflexion & Meditation
- Sonnenbaden und erfrischen am Pool

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 Faszien Rolle

Bei Bestellung über mich gibt es bei Blackroll 10% (ich bringe dann die Bestellung zum Retreat mit, bei Fragen bitte fragen 😊)

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