



Anmeldung zum Herbst-Yoga Wochenende

vom 9.-11. September 2022 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, Schafdorn1, 84419 Schwindegg mit Mirja Diekmann von Freitag, den 9. bis Sonntag, den 11. September 2022 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 & regionaler Herstellung, **vegetarische Kost**): ayurvedisches Frühstück (Suppe oder Porridge o.ä.) mit Tee nach Wunsch * ayurvedisch abgestimmtes Mittags- und Abendmenü* kleine Snacks nach Wunsch (lediglich die Getränke zum Essen werden von jedem selbst übernommen) * Ingwerwasser, Tees, Grander Wasser, heißes Wasser stehen ganztägig (auch in den Pausen) zur Verfügung* acht Stunden Yoga * Seminargebühr * Raummiete* Yogahilfsmittel (Blöcke, Gurte, Bolster)

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 2022 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.



Dein Herbst-Yoga Wochenende

Thema: „Coming Home“ – (wieder) bei Dir ankommen vom 9.-11. September 2022 im „Am Vieh-Theater“

Spätsommer ist noch Pitta-Zeit – wir genießen die Fülle in wundervoll ruhiger Umgebung.

Das Pitta Dasha - das Energieprinzip, welches aus den Elementen Feuer mit ein wenig Wasser gebildet wird, zeigt sich in der heißen Jahreszeit ganz besonders intensiv.

Wir tanken Energie und sind voller Tatendrang. Das Sonnenlicht ist wichtig für unseren Organismus und wir füllen unseren Vitamin D Spiegel auf, der für Knochendichte und Hormonbalance zuständig ist.

Übergeordnetes Thema ist Erdung und Stabilität. Mit gezielten Yogaübungen und Atemtechniken gleichen wir Überschüsse unseres Konstitutionstyps aus. Wir bewegen uns im Yoga sanft, weich und fließend. Beruhigende Atemtechniken und Meditation „erden“ Körper und Geist. Die Hitze wird dadurch auf allen Ebenen reguliert. Im Faszientraining lernen wir regenerative Prozesse im Körper zu unterstützen.

In einer kleinen, individuellen Gruppe (maximal 10 Teilnehmer) genießen wir gemeinsam:

- Ayurvedische, leicht verdauliche 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
- YIN Yoga
- Selbstreflexion & Meditation

Astrid Wörl ist ausgebildete Ayurvedaköchin und –beraterin und kocht für uns FLOW-Yogis sattvisch-leichte 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, Duoball 8 cm

(Blackrollprodukte können auch etwas günstiger über mich bezogen werden)

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