



## Anmeldung zum Frühlings-Yoga Wochenende

vom 21.-23. April 2023 im Am Vieh-Theater, Schafdorn

**Komm und tanke Energie an einem wunderschönen und ruhigen Kraft Ort**

Anmeldeformular bitte per Post an: FLOW- Mirja Diekmann, Aidenbachstr.165, 81479 München  
oder eingescannt per Mail an: info@flow-mirja.de

Hiermit melde ich mich für das Frühlings-Yoga Wochenende im Am Vieh-Theater, Schafdorn1, 84419 Schwindegg mit Mirja Diekmann, FLOW von Freitag, den 21.4. bis Sonntag, den 23.4.2023 unter Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen an:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, PLZ/ Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail, Mobilnummer \_\_\_\_\_

### **Deine Yogaauszeit mit mir im Am Vieh-Theater: 189,00 Euro pro Person Im Yogapreis enthalten sind folgende Leistungen: (siehe auch Beschreibung)**

\* acht Stunden Yoga und vieles mehr!

Thematischer Aufbau des Wochenendes, sowie Betreuung der Yogis während dieser Zeit, Meditation, professioneller Yogaunterricht, Faszientraining, Yin Yoga

\* Yogahilfsmittel (Blöcke, Gurte, Bolster, Decke)

### **Zusätzliche zu buchen:**

\* 2 Übernachtungen im Einzel-/ Doppelzimmer oder Mehrbettzimmer pro Person: 180,00 / 140,00 Euro

\* Yoga-Pauschale: Ayurvedische Kulinarik, Yoga-Getränke, Yoga Raum pro Person: 210,00 Euro

Mit dieser Anmeldung gibst Du mir die Zustimmung Deine Daten zur Anmeldung an Astrid Wöhl weiterzugeben. Die Rechnung wird separat gestellt und verschickt.

Dein Zimmerwunsch: \_\_\_\_\_

Ort, Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

### **Anmeldebedingungen**

Bitte melde Dich schriftlich oder per E-Mail mit diesem Anmeldeformular (bitte leserlich ausfüllen) an. Die Anmeldungen werden nach Eingang bearbeitet. Du erhältst eine Anmeldebestätigung, sowie eine Rechnung über die Seminargebühr. Die **Anmeldung ist mit Leistung der Anzahlung von 90 Euro bestätigt. Bitte überweise** auf folgendes Konto: Mirja Diekmann, FLOW, IBAN DE88 7204 0046 0109 9977 00, Commerzbank Augsburg, Verwendungszweck: Frühlings-Yoga Wochenende Am Vieh-Theater. **Den Restbetrag überweise bitte bis spätestens 1. April 2023** auf das angegebene Konto.

### **Rücktritt**

Solltest Du nicht teilnehmen können, bitte ich Dich, mich umgehend schriftlich zu benachrichtigen. Ab dem 28. Bis zum 21. Tag vor Veranstaltung werden 50% der Kursgebühr fällig (der Zahlungsbetrag) Ab dem 20. Tag vor Veranstaltungsbeginn, bei Nichterscheinen oder Abbruch des Seminars ist die gesamte Kursgebühr fällig. Falls Du einen Ersatzteilnehmer stellen kannst, fällt lediglich eine Umbuchungsgebühr von 15,-Euro an. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, wenn Teile der Veranstaltung versäumt werden. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, falls Du die Reise nicht antreten kannst.

### **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 Frühlings-Yoga Wochenende

Thema: „Alles neu oder was?“

vom 21.-23.4.2023 im „Am Vieh-Theater“

April ist noch Kapha-Zeit – wir sehen uns gemeinsam die/ Deine Jahreszeitenroutinen an

Dem Wetter und den daraus resultierenden Temperaturen werden bestimmte Eigenschaften zugeordnet, die das korrespondierende Dosha im Körper anregen. Ayurveda empfiehlt deshalb eine Jahreszeitenroutine, um das Gleichgewicht der Doshas im Wechsel der Jahreszeiten zu bewahren. Die Ernährung und Lebensweise sollte sich an der jeweiligen Jahreszeit orientieren.

Wir überprüfen an diesem Wochenende alte Routinen auf unterschiedlichsten Ebenen. Was darf bleiben, was darf gehen? Wir bewegen uns dabei auf allen Ebenen. (Körper, Geist, Emotion, Seele). Gemeinsam haben wir eine großartige Zeit. Du bekommst viele Anreize und lernst Übungen, die Dir wieder ein Gefühl dafür geben, eigene Bedürfnisse zu erkennen und Ideen wie Du Dein/e Doshas und Deinen Energiehaushalt auszubalancieren kannst.

In einer kleinen, individuellen Gruppe (maximal 12 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**

**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 14 Uhr ohne Verpflegung vor Ort),**  
**Seminar Ende: Sonntag gegen 14 Uhr nach dem Mittagessen**