
Anmeldung zum Yoga-Retreat in der Casa Inspira (Tondorf, Eifel)
26. – 28.01.2024

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Teilnahme am Yoga-Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte hole bei Bedarf ärztlichen Rat ein, ob die Kursteilnahme mit deinem aktuellen Gesundheitszustand vereinbar ist.

Ich bin aktuell frei von gesundheitlichen Einschränkungen.

Bei mir liegen derzeit folgende Erkrankungen / Beschwerden (ggf. auch Schwangerschaft) vor:

Bitte teile mir Veränderungen deines Gesundheitszustands (Erkrankungen, Verletzungen, Schwangerschaft etc.), **vor** Beginn des Retreats mit, damit ich darauf eingehen und dich entsprechend betreuen kann.

Ich esse vegetarisch / vegan. Bitte teile mir hier etwaige Besonderheiten deiner Ernährung (Unverträglichkeiten, Allergien u.ä.) mit, damit dies bei der Essensplanung berücksichtigt werden kann.

Ich melde ich mich zu den umseitig aufgeführten Teilnahmebedingungen verbindlich zum Yoga-Retreat an.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Zahlungsbedingungen:

Bei Buchung bis 31.10.2023 gilt der Frühbucherpreis von 489,- €.

Danach steigt der Preis auf 519,- €.

Deine Buchung wird mit Überweisung einer **Anzahlung von 150,- €** auf das u.a. Konto verbindlich und dein Platz ist dir damit sicher. Den Restbetrag für Retreat & Verpflegung (Frühbucher: 179,- €; Regulär: 209,-€) überweise bitte bis spätestens **01. Dezember 2023**.

ACHTUNG: Die Übernachtungskosten i.H.v. 160,- € müssen bar vor Ort bezahlt werden.

Teilnahmebedingungen

Dein Yoga-Retreat in der Casa Inspira beinhaltet die folgenden Leistungen:

- ♥ 2 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit Bad & WC; Handtücher & Bettwäsche sind vorhanden (je 2 DZ teilen sich 1 Badezimmer)
- ♥ 4 Yogasessions á 90 Minuten | 2 geführte Morgenmeditationen
- ♥ Yogamatten, Decken, Meditationskissen, Blöcke
- ♥ 1 Workshop „Vision Board 2024“, ca. 90 Minuten
- ♥ Morgen-Snack & Frühstücks-Brunch (vegetarisch/vegan)
- ♥ Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- ♥ Abendessen (vegetarisch/vegan)
- ♥ Tee / Wasser unbegrenzt
- ♥ Saunanutzung; Sauna-Handtücher sind vorhanden

Deine Anreise erfolgt individuell und ist nicht im Preis enthalten.

Programmüberblick (Zeiten können variieren; die Teilnahme an allen Programmpunkten ist freiwillig).

Freitag, 26. Januar

Ab 15:00 individuelle Anreise
Kaffee & Kuchen
16:30 Vorstellungsrunde
17:15 Yin-Yogasession
(sanft)
19:30 Abendessen

Samstag, 27. Januar

08:00 Morgenmeditation
08:30 Silent Morning-Snack*
09:00 Hatha-Yogasession
10:45 Brunch
15:00 Visionboard-Workshop
17:30 Yin-Yogasession
(sanft)
19:30 Abendessen

Sonntag, 28. Januar

08:00 Morgenmeditation
08:30 Silent Morning-Snack*
09:00 Hatha-Yogasession
11:00 Brunch
12:30 Abschlussrunde
Abreise

**Bis zum Beginn der ersten Yogastunde bitte ich dich, deinen Tee/ Kaffee und auch deinen Morning-Snack in Stille zu genießen, um so bewusst in den Tag zu starten.*

Kosten:

Der Preis beträgt 519,- € p.P. inkl. MwSt. | Frühbucherpreis bis 31.10. 2023: 489,- € inkl. MwSt.

Einzelzimmer auf Anfrage

Anzahlung und Bezahlung des Restbetrags s. Anmeldeformular.

Krankenkassenzuschuss:

Du bekommst nach dem Retreat eine Teilnahmebescheinigung, mit der du den Zuschuss deiner gesetzlichen Krankenkasse beantragen kannst. Von ihr erhältst du auch Infos über Höhe & Bedingungen des Zuschusses.

Stornierungsbedingungen:

- Bis zu 10 Wochen vor Anreise kannst du kostenfrei stornieren.
- Bei Stornierung zwischen 10 und 4 Wochen vor Anreise werden 50% des Gesamtbetrags fällig.
- Bei Stornierung weniger als 4 Wochen vor Anreise werden 100% des Gesamtbetrags fällig.
- Um Stornierungskosten zu vermeiden kannst du eine Ersatzperson stellen.

Mindestteilnehmerinnenzahl: 8