

# Yoga und Entspannung an der Ostsee

vom 06. bis 08. April 2018



**Kraft** tanken  
**Seele** baumeln lassen  
**Augenblicke** genießen  
**Zeit** bewusst wahrnehmen



**mit Kerstin Michael**  
**Yoga- und Entspannungscoach**

Ich unterrichte **klassisches Hatha Yoga** mit Einflüssen aus dem **Vini Yoga**. Wir praktizieren jeden Morgen und jeden Nachmittag zwei Stunden **Yoga und Meditation, immer verknüpft mit Atemübungen** und **Entspannungstechniken**. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

Zwischen den Yogastunden bleibt genügend Zeit für lange Spaziergänge am Meer, Seele baumeln lassen, intensive Gespräche.

**für 280,- €**

inklusive:

2 Übernachtungen im halben  
Doppelzimmer mit vegetarischer Vollpension

Tagsüber freie Getränke an der Teetheke

Insgesamt 8 Stunden Yoga

3 Einzelzimmer sind mit Aufpreis + 20,- €  
verfügbar. Vergabe nach Anmeldungseingang.



**Im Hotel Haus am Meer in Haffkrug**

<http://www.haus-am-meer-scharbeutz.de/>

Ihre Anmeldung (umseitig) schicken Sie bitte per Post oder E-Mail an:

Kerstin Michael, Roßkampsreaße 71A, 30519 Hannover

Tel: 0152 243 08 232

E-Mail: [info@spüredeinemitte.de](mailto:info@spüredeinemitte.de)

[www.spüredeinemitte.de](http://www.spüredeinemitte.de)

## Anmeldung Yogawochenende an der Ostsee vom 06. April bis 08. April 2018

Name/Vorname	
Straße	
PLZ/Ort	
Telefon	E-Mail

Die Seminargebühren von 110,- € sind auf das Konto der Seminarleitung (Kerstin Michael) zu überweisen. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind mit dem Hotel „Haus am Meer“ abzuwickeln. Sie können dort vor Ort in bar oder mit EC Karte bezahlt werden.

Unterbringung: ☐ DZ 170,- € ☐ EZ 190,- €

Im Doppelzimmer gemeinsam mit:

**Seminarkosten: 110,- 8 Stunden (Yoga – Meditation - Atemübungen)**

### **Buchungsbestimmungen:**

Die Reservierung ist verbindlich mit schriftlichem Eingang der Anmeldung per E-Mail oder Post. Eine kostenlose Stornierung ist möglich bis zum 1. September 2016. Bis zum 1. Oktober 2016 wird eine Gebühr von 100,- € erhoben. Ab dem 1. November 2016 wird der volle Betrag fällig.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yogawochenende an der Ostsee an.

Datum, Unterschrift

Ich habe die Buchungsbestimmungen gelesen und akzeptiere diese.

Bitte überweisen Sie die Seminargebühren von 110,-€ auf das Konto von:

**Kerstin Michael**

**IBAN DE48 2505 0180 1912 4287 33**

**Sparkasse Hannover**

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung und Rechnung.

**Versicherung:** Jegliche Haftung während des gesamten Wochenendes liegt bei dem Reisenden selbst. Bitte achten Sie somit auf eine ausreichende Versicherung.

**Anreise:** Ist nicht im Preis enthalten und erfolgt individuell. Die Fahrt von Hannover beträgt etwa 2 ½ Stunden. Falls möglich, vermittele ich gerne Mitfahrgelegenheiten mit anderen Teilnehmern.

**Kurtaxe:** Eine Kurtaxe in Höhe von etwa 1,50 € pro Person / Tag wird zusätzlich fällig. Sie wird direkt vor Ort vom Hotel berechnet und an die Gemeinde Scharbeutz abgeführt.