

Lade Dich ein zum „SELBST-BEWUßT-SEIN“

Willst Du das Grundrauschen des Alltags zur Ruhe kommen lassen?

Endlich mal Zeit für Dich selbst haben?

In dich hineinhören und achtsam mit Deinen eigenen Bedürfnissen umgehen?

Der Reisende ins Innere findet alles, was er sucht, in sich selbst.

Das ist die höchste Form des Reisens. (Laotze)

Gönne Dir ein Wochenende Auszeit, bei dem Du dich um Dein Wohlbefinden kümmerst.

Wertvolle Zeit, in der Du Deine Selbstwahrnehmung übst.

In der Ruhe des Waldes bei sich selbst ankommen.

Klangschalen helfen Dir aus dem Gedankenkarussell herauszukommen.

Mit Yoga (durch die Bewegung, die Atmung und Meditation) kannst Du Deine innere Balance (innere Ruhe, Vitalität, Kraft) erreichen.

Die tiefe Ruhe ist die Bewegung in sich selbst. (Laotze)

WO : Kloster Damme, Benediktinerstr.19, 49401 Damme

Übernachtungsmöglichkeit und Mahlzeiten sind im Hotel Kloster Damme zu buchen.

www.kloster-damme.de Tel.: 05491/958-0

WER :Christine Maihöfer Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Yoga-Dozentin

Telefon: 05407/ 8094088 E- mail: christine.maihoefer@gmail.com

WIE : Hatha und Yin Yoga, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Entspannungsübungen, damit der Alltag losgelassen werden kann.

Klangreisen und Klangmeditation mit Klangschalen, den Geist zur Ruhe bringen.

Informationen, Anregungen und Gespräche zum Austausch mit Erfahrungen.

Mitzubringen sind: -Yogamatte, Yogakissen und/ oder Kissen, Decke

(wer eigene benutzen möchte)

- bequeme Kleidung, warme Socken /Schuhe und Kleidung für den Wald

WANN : Freitag : **30.10.2020** von 18.00 Uhr Abendessen, 19.00 Uhr-21.00Uhr

Samstag : **31.10.2020** von 8.30 Uhr - 20.00 Uhr (Mittagszeit 2,5 Std.)

Sonntag : **01.11.2020** von 8.30 Uhr - 16.00 Uhr

WIEVIEL: 140 Euro Kursgebühr, zzgl. Unterbringung und/oder Verpflegung.

Die Anmeldung ist nur gültig bei Eingang der Kursgebühr !

Voraussetzung für das Wochenende ist eine ausreichende Beweglichkeit für Übungen auf dem Boden.Solltest Du Dir darüber nicht sicher sein, spreche mit Deinem Arzt oder nehme mit der Dozentin Kontakt auf .

Teilnahmebedingungen

1. Geltung

Die nachfolgende Teilnahmebedingungen gelten für den Yoga- Kurs (evt. auch mit Gastdozenten) der von Christine Maihöfer organisiert wird.

2. Verantwortung und Haftung

Der Teilnehmer erklärt, das Christine Maihöfer oder von Ihr eingeladene Gastdozenten, für jegliche Verletzung und Schäden nicht haftbar gemacht werden können.

Der Teilnehmer befindet sich bei guter Gesundheit und leidet unter keinen schwerwiegenden Krankheiten. Bestimmte körperliche Einschränkungen hat er dem Dozenten in der Anmeldung oder- wenn es sich um ein neues Problem handelt- vor dem Kursbeginn mitgeteilt.

Jeder Teilnehmer versichert mit seiner Anmeldung, die Verantwortung für sein Tun selbst zu übernehmen.

3. Anmeldung und Bezahlung

Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten.

Erst mit Eingang der vollständigen Kursgebühr wird der Platz reserviert.

Bankverbindung: Sparkasse Osnabrück

IBAN:DE52 2655 0105 0005 9312 90

BIC: NOLADE22xxx

Unregelmäßiger Besuch oder vorzeitige Ausscheiden entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Bei Rücktritt werden 20 € Bearbeitungsgebühr einbehalten, oder es kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Absagen : 6 Wochen vor Kursbeginn werden 30% der Kursgebühr einbehalten.

5 Wochen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr einbehalten.

4 Wochen vor Kursbeginn werden 100% der Kursgebühr einbehalten.

Die Kursgebühr wird voll erstattet, wenn eine bereits bezahlte Veranstaltung nicht durchgeführt wird.

4. Datenschutz

Die persönlichen Daten werden freiwillig für die Anmeldung zum Kurses angegeben, da nur so eine Anmeldung möglich ist. Ja__ Nein__

Unterschrift:_____

Anmeldung

140 € Kursgebühr / 27.09.- 29.09.2019

Vorname:_____Nachname:_____

Geburtsdatum :_____

Straße / Hausnummer:_____PLZ/ Ort:_____

Telefon:_____ E- Mail:_____

Haben Sie körperliche oder psychische Probleme (Krankheiten, Unfälle, Operationen?)
Bitte nennen Sie Einzelheiten:

Unterschrift:_____