



# Ashtanga Yoga Retreat Eifel

vom 08. - 11. Juni 2023

Du möchtest eine persönliche Auszeit, dir bewusst Zeit für dich nehmen und das mit Ashtanga Yoga kombinieren?

Dann ist ein Yoga Retreat genau das Passende für dich. Statt vor und nach der Yogapraxis den Alltag meistern zu müssen, kannst du dich ein paar Tage bewusst dir selbst und deiner Yogapraxis widmen. Dein Körper und deine Seele werden es dir danken und du startest mit neuer Energie wieder in dein Leben.

Ein Retreat bietet die Möglichkeit zum bewussten Rückzug auf körperlicher (Ortswechsel) und mentaler Ebene. Durch die Kombination von Yogapraxis und Meditation erfährst du auf der einen Seite viel über dich und deinen Körper und auf der anderen Seite hast du die Möglichkeit, einmal voll und ganz in die Stille zu gehen und deine Akkus wieder aufzuladen. Im turbulenten Alltag merken wir oft nicht, wann es zu viel wird und diese Möglichkeit des mentalen Detox wird dich in deine innere Mitte zurückbringen.

Anfänger, Fortgeschrittene sowie Yogalehrende profitieren gleichermaßen von unserem Retreat, da die Unterrichtsstunden meistens im Mysore-Style verlaufen. Das heißt, jede übende Person praktiziert im eigenen Tempo und nach den eigenen körperlichen Voraussetzungen. Da die Gruppen recht klein sind, kann individuell auf deine Bedürfnisse und Fragen eingegangen werden.

Deine persönliche Yogaerfahrung wird sich vertiefen oder verfestigen und über die Praxis hinaus erweiterst du dein Wissen mit vielen unterschiedlichen Facetten rund um das Thema Yoga.

## Location:

Ziel ist die Casa Inspira. <https://www.casainspira.com>

Das großzügige Landhaus mit ausgebautem Stallgebäude und Scheune liegt in Nettersheim-Tondorf und ist in etwa 60 Minuten von Köln und Bonn zu erreichen. Für bis zu 10 Personen bieten wir dieses Retreat an, es gibt 5 Doppelzimmer, die alle mit einem zusätzlichen Wohnbereich ausgestattet sind.

Einen zusätzlichen Komfort bietet die Sauna mit Ruheraum, die bei der kalten Jahreszeit zusätzlich für Entspannung und Erholung sorgen.



## Yogastil(e) und Kursangebote:

### Ashtanga meets YIN

- Morgenmeditation zum Start in deinen Yoga-Tag.
- Morgenklasse: Ashtanga Unterrichtseinheit (wenn unterschiedliche Übungslevel vorhanden sind, werden die Stunden im Mysore-Style verlaufen oder sonst angeleitet). Generell praktiziert jeder in seinem eigenen Tempo und nach den eigenen körperlichen Voraussetzungen.
- Jeden Tag eine Stunde Körperfokus/ Schwerpunktstunde (Stundenangebot am Nachmittag).
- Die Yin Yoga Stunden (Abendklassen) sind immer angeleitet und nehmen sich dennoch den Freiraum auf jeden Üben individuell einzugehen. Denn – jeder Körper ist anders!

## Programm

- 3 Übernachtungen
- 3x Abendessen
- 3x Frühstück
- Ausgedehnte Ashtanga Yoga Praxis
- Yin Yoga am Abend
- tägliche morgendliche Meditation
- Wechselnde Themen am Nachmittag (Dehnen, Yogatherapie, Körperfokusstunde)

## Kosten:

- early bird : 550,-EUR (bis zum 28. Februar 2023)
- regulärer Preis: 620,-EUR
- 10% Rabatt für Wiederholer
- Unser Retreats sind von der Krankenkasse als Gesundheitsreise anerkannt, es besteht die Möglichkeit einer Teilerstattung der Kosten von der Krankenkasse.
- Handtücher und Bettwäsche können gegen einen Aufpreis von 20,-EUR dazu gebucht werden.

# Anmeldung Ashtanga Yoga Retreat Eifel

vom 08. - 11. Juni 2023



Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

e-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

## Kosten:

- early bird : 550,-EUR (bis zum 28. Februar 2023)
- regulärer Preis: 620,-EUR
- 10% Rabatt für Wiederholer
- Handtücher und Bettwäsche können gegen einen Aufpreis von 20,-EUR dazu gebucht werden.

## Hinweis:

Um deinen Platz fest zu buchen ist Eingang dieser Anmeldung und Überweisung einer Anzahlung von 150 € auf folgendes Konto erforderlich:

**Konto IBAN:** DE69 1001 0010 0057 1151 41 – **BIC:** PBNKDEFF

**Um Restzahlung des Gesamtpreises wird gebeten bis spätestens 15. Mai 2023.**

### **Stornobedingungen:**

Bei Stornierungen bis 8 Wochen vor Anreise findet eine volle Rückerstattung statt. Bis 6 Wochen vor Anreise wird die Kursgebühr abzüglich von 60 % zurückerstattet, danach wird abzüglich von 80 % erstattet. Sollte das Retreat aufgrund von Corona abgesagt werden müssen, werden die Kursgebühren voll zurückerstattet.

## Haftungsausschluss:

Mit der Anmeldung erkläre ich mich mit Folgendem einverstanden:

1. Meine Teilnahme ist freiwillig und ich bin mir darüber im Klaren, dass Yoga ein Sport ist, der physische und psychische Belastungen mit sich bringt.



Ich versichere, dass ich gesund bin und keine medizinischen Einschränkungen habe, die mich oder andere gefährden würden.

Ich übernehme die volle Verantwortung für die Risiken von Verletzungen oder Schäden, die ich während des Kurses oder Retreats erleiden könnte, absehbare sowie nicht absehbare.

2. Mir ist bekannt, dass ich während dem Yogaunterricht in meiner Körperhaltung physisch korrigiert werde. Falls ich dies nicht wünsche oder Beeinträchtigungen habe, werde ich das vor Beginn der Stunde mit dem Yogalehrenden besprechen.
3. Ich nehme zur Kenntnis, dass während der Yogastunden eventuell Foto- oder Filmaufnahmen gemacht werden können.  
Diese können zu Werbezwecken verwendet werden.  
Ich erteile Wiebke Reister die Einwilligung Foto- oder Filmaufnahmen uneingeschränkt zu veröffentlichen und zu bearbeiten (siehe §22 des Gesetzes des Urheberrechts) und übertrage ihr das ausschließliche, gebührenfreie Nutzungsrecht. Falls ich das nicht wünsche, werde ich vor der Stunde darüber informieren.
4. Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und E-Mail) zur Kontaktaufnahme oder Informationsübermittlung erhoben, verarbeitet und gespeichert werden von Wiebke Reister. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.
5. Wertgegenstände sind nicht gesondert versichert und ich bin selbst dafür verantwortlich.

Ich habe den Haftungsausschluss vollständig gelesen, verstanden und stimme zu.  
Diese kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

---

Ort, Datum, Unterschrift