

meditation

Pranayama
Yoga

Bewegung

Asana

Trilo

Chi

yoga dance



entspannung



Jeannette Rokahr
Yogalehrerin BDY/EYU
0173/2450462
info@begleiten-mit-yoga.de



www.begleiten-mit-yoga.de

Yogafreizeiten auf Sylt
2020

Frühling

Sommer

Herbst





Anmeldung für die Yogafreizeit auf Sylt 2020

Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

im Jahr 2020 biete ich im Frühling, Sommer und im Herbst eine Yogafreizeit auf Sylt in der Akademie am Meer im schönen Klappholtal an.
www.akademie-am-meer.de

Das Klappholtal liegt im Nordwesten der Insel zwischen Kampen und List in sehr ruhiger Lage am Rande des Sylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand, inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Unterkunft erfolgt auf Wunsch in einfachen Einzel- oder Doppelzimmern mit fließend warm und kaltem Wasser. Bei einigen Zimmern sind Duschen und WC in unmittelbarer Nähe.

Die Kosten für Unterkunft und Vollverpflegung betragen im **August: DZ 72 € / EZ 84 €**, im **April/Okt: DZ 65 € / EZ 77 € pro Tag/Person**. Hinzu kommt die übliche Kurtaxe. Die Seminargebühren für den Yogaunterricht und die Organisation betragen **230 €**.

Auf Wunsch organisiere ich eine günstige Gruppenreise mit der Bahn und ein Taxi zum Klappholtal. Die Fahrkosten richten sich nach der Teilnehmerzahl und sind nicht im Preis enthalten.

Maximale Teilnehmerzahl: **15**

Der Yogaunterricht findet morgens und abends vor den Mahlzeiten statt. Bei schönem Wetter auch am Strand.

Die Yogafreizeit gestaltet sich je nach Jahreszeit, Gruppe und Yogathema. Du kannst in dieser Woche Leichtigkeit, Freude, Lebendigkeit und Stille, Bewegung und Entspannung ganz individuell erleben. Prana-Atmen am Meer, Meditationen und geführte Imaginationen bereichern Deinen persönlichen Yogaweg.

Die Mahlzeiten werden gemeinsam zu regelmäßigen Zeiten eingenommen. Die weitere Zeit steht Dir für Strandspaziergänge, Inselerkundungen oder zum Faulenzen zur freien Verfügung. Fahrräder können in der Akademie am Meer gemietet werden.

Bitte richte Deine Anmeldung schriftlich, möglichst **bis 3 Monate** vor Seminarbeginn an:

Jeannette Rokahr
Süntelstraße 5
31848 Bad Münde
mail: info@begleiten-mit-yoga.de

Bei Anmeldung überweise bitte die **Seminargebühr** in Höhe von **230 €** auf folgendes Konto:

Postbank
IBAN: DE97 4401 0046 0183 0944 62
Kto. Inhaber: Jeannette Rokahr
Verwendungszweck: Yogafreizeit Sylt 2020

Bitte überweise bis spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn den Betrag für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe:

Für August: **EZ 605,50 € / DZ 521,50 €**
Für April/Oktober: **EZ 549,50 € / DZ 465,50 €**

Bei Absage bis **6 Wochen** vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von **60 €** einbehalten. Bei späterer Absage sind die vollen Kosten zu tragen, wenn kein Teilnehmerersatz geschaffen werden kann.

Bei Fragen wendet Euch bitte direkt an mich:

Jeannette Rokahr
Tel.: 05042/9957859
mobil: 0173/2450462
mail: info@begleiten-mit-yoga.de
web: www.begleiten-mit-yoga.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Yogafreizeit auf Sylt in der Akademie am Meer an. Die Anzahlung über **230 €** habe ich überwiesen.

Frühling 2020 vom **04.04. - 11.04.2020**
Sommer 2020 vom **15.08. - 22.08.2020**
Herbst 2020 vom **10.10. - 17.10.2020**

Nachname: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ und Ort: _____

Tel.: _____

email: _____

Doppelzimmer: Häuschen:
Einzelzimmer:

Verpflegungswunsch:
laktosefrei glutenfrei

Anreise: Gruppenreise/Bahn
selbstorganisiert

Datum/Unterschrift: _____

