
Anmeldung zum Yoga-Retreat in der Casa Inspira (Tondorf, Eifel)
14. – 16.01.2022

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: _____

Die Gesamtkosten betragen 379,- €.

Deine Buchung wird mit Überweisung einer **Anzahlung von 150,- €** auf das u.a. Konto verbindlich und dein Platz ist dir damit sicher. Die Restzahlung überweise bitte bis **10. Dezember 2021**.

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

Teilnahmebedingungen

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

- ♥ 2 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit Bad & WC (je 2 DZ teilen sich 1 Badezimmer)
- ♥ 4 Yogasessions á 90 Minuten | 2 geführte Morgenmeditationen
- ♥ Yogamatten, Decken, Meditationskissen, Blöcke
- ♥ 1 Workshop „Vision Board 2022“, ca. 90 Minuten
- ♥ Morgen-Smoothie & Frühstücks-Brunch
- ♥ Abendessen vegetarisch/vegan
- ♥ Täglicher Obstkorb | Kaffee / Tee / Wasser unbegrenzt
- ♥ Saunanutzung

Deine Anreise erfolgt individuell und ist nicht im Preis enthalten.

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

Freitag, 14. Januar

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

Samstag, 15. Januar

08:00 Morgenmeditation
08:30 Silent Smoothie*
09:00 Hatha-Yogasession
11:00 Brunch
15:00 Visionboard-Workshop
17:30 Yin-Yogasession
(sanft)
20:00 Abendessen

Sonntag, 16. Januar

08:00 Morgenmeditation
08:30 Silent Smoothie*
08:45 Hatha-Yogasession
11:00 Brunch
12:30 Abschlussrunde
Abreise

**Bis zum Beginn der ersten Yogastunde lade ich dich ein, deinen Tee/ Kaffee und auch deinen stärkenden Smoothie in Stille zu genießen, um so bewusst und entspannt in den Tag zu starten.*

Kosten:

Der Preis beträgt **379,- € p.P.** inkl. MwSt.

Anzahlung und Bezahlung des Restbetrags s. Anmeldeformular.

Stornierungsbedingungen:

- Bis zu 8 Wochen vor Anreise kannst du kostenfrei stornieren.
- Bei Stornierung zwischen 8 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.

Corona:

- Im Fall, dass das Retreat durch Corona bedingte Auflagen nicht stattfinden kann, werden 100% der Retreat-Kosten erstattet (ausgenommen Reisekosten).
- Für die Anreise gelten die gesetzlichen Corona-Regeln. Dies beinhaltet aktuell (Stand: Oktober 2021) die „3-G-Regel“ (Nachweis negatives Testergebnis, Antigen oder PCR, max. 48 h alt / Nachweis des vollständigen Impfschutzes / Nachweis der Genesung von Corona innerhalb der letzten 6 Monate). Bei Änderung der gesetzlichen Vorgaben werden diese Regeln entsprechend angepasst.
- Rechtzeitig vor dem Retreat erhältst du detaillierte Reiseinfos mit den dann gültigen Hygieneregeln für das Retreat, die sich ebenfalls nach den gesetzlichen Vorgaben richten.