

---

**Anmeldung zum Yoga-Retreat in der Casa Inspira (Tondorf, Eifel)**  
**07. – 09.07.2023**

**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: \_\_\_\_\_

**Zahlungsbedingungen:**

Die Gesamtkosten betragen 489,- €. Bei Buchung bis 16.04.2023 gilt der **Frühbucherpreis von 455,- €**. Deine Buchung wird mit Überweisung einer **Anzahlung von 150,- €** auf das u.a. Konto verbindlich und dein Platz ist dir damit sicher. Den Restbetrag für Retreat & Verpflegung (Frühbucher: 155,- €; Regulär: 189,-€) überweise bitte bis **15. Mai 2023**.

**ACHTUNG: Die Übernachtungskosten i.H.v. 150,- müssen bar vor Ort bezahlt werden.**

## Teilnahmebedingungen

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

- ♥ 2 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit Bad & WC; Handtücher & Bettwäsche sind vorhanden (je 2 DZ teilen sich 1 Badezimmer)
- ♥ 4 Yogasessions á 90 Minuten | 2 geführte Morgenmeditationen
- ♥ Yogamatten, Decken, Meditationskissen, Blöcke
- ♥ Morgen-Snack & Frühstücks-Brunch nach der 5-Elemente-Küche
- ♥ Abendessen vegetarisch/vegan
- ♥ Kaffee / Tee / Wasser unbegrenzt | Nachmittagskuchen
- ♥ Saunanutzung; Sauna-Handtücher sind vorhanden

Deine Anreise erfolgt individuell und ist nicht im Preis enthalten.

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

### Freitag, 7. Juli

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

### Samstag, 8. Juli

08:00 Morgenmeditation  
08:30 Silent Morning-Snack\*  
09:00 Hatha-Yogasession  
11:00 Brunch  
17:00 Yin-Yogasession  
(sanft)  
19:00 Abendessen

### Sonntag, 9. Juli

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

*\*Bis zum Beginn der ersten Yogastunde bitte ich dich, deinen Tee/ Kaffee und deinen Morning-Snack in Stille zu genießen, um so bewusst und entspannt in den Tag zu starten.*

## Kosten:

Der Preis beträgt **489,- € p.P.** inkl. MwSt. | **Frühbucherpreis bis 16.04 2023: 455,- €** inkl. MwSt.

**Einzelzimmerzuschlag: 150,- €** inkl. MwSt. Anzahlung und Bezahlung des Restbetrags s. Anmeldeformular.

## Krankenkassenzuschuss:

Du bekommst nach dem Retreat eine Teilnahmebescheinigung, mit der du den Zuschuss deiner gesetzlichen Krankenkasse beantragen kannst. Erkundige dich bei deiner Krankenkasse über Höhe & Bedingungen des Zuschusses, da die Krankenkassen dies unterschiedlich handhaben.

## 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 gesetzliche Auflagen nicht stattfinden kann, werden 100% der Retreat-Kosten erstattet (ausgenommen Reisekosten).
- Für die Anreise und den Aufenthalt gelten die jeweiligen gesetzlichen Corona-Regeln.