

**INTENSIV YOGA – WOCHENENDE**  
**mit Maria Hobi**  
**8. – 10. Juni 2018**  
**Seminarhaus alter Steinshof 8499 Sternenberg**

Liebe Yogafreunde,

Nutze die Gelegenheit, Dich dem Körper, Geist und Seele zu nähern.

Wir lernen gemeinsam mit Sanftheit über den Körper, uns ein Stück näher zu kommen, um uns besser wahr zu nehmen. Die alten Verhaltensmuster zu erkennen und versuchen über den inneren Yogaweg mit gezielter Körperarbeit, Atmung und Meditation zu lösen.

Maria Hobi, als erfahrene Yoga-Lehrerin, wird uns im wunderschönen, idyllischen Sternenberg [www.alter-steinshof.ch](http://www.alter-steinshof.ch) / Tel. 052 386 13 01 die Gelegenheit geben etwas Rückzug vom Alltag zu schenken. Rückzugsmöglichkeit ist elementarer Bestandteil für die eigenen seelischen Prozesse.

Der Kurs ist aufbauend. Es wird deshalb empfohlen an allen Yogalektionen von Anfang an (inkl. Freitagnachmittag) teilzunehmen.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen

Sämtliches Yoga-Material ist am Kursort vorhanden.

## Kursprogramm:

### Freitag 8.6.2018

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| Ab 12.00 Uhr             | Individuelle Anreise und Zimmerbezug |
| 12.30 Uhr                | Gemeinsames Mittagessen              |
| <b>16.30 – 18.00 Uhr</b> | <b>Yoga</b>                          |
| 18.30 Uhr                | Abendessen                           |
| <b>20.30 – 21.00 Uhr</b> | <b>Meditation</b>                    |

### Samstag 9.6.2018

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| <b>07.00 – 7.45 Uhr</b>  | <b>Meditation / Pranayama</b> |
| 08.00 Uhr                | Frühstück                     |
| <b>09.30 – 11.30 Uhr</b> | <b>Yoga</b>                   |
| 12.00 Uhr                | Mittagessen                   |
| <b>16.30 – 18.00 Uhr</b> | <b>Yoga</b>                   |
| 18.30 Uhr                | Abendessen                    |
| <b>20.30 – 21.00 Uhr</b> | <b>Meditation</b>             |

### Sonntag 10.6.2018

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>07.00 – 7.45 Uhr</b>  | <b>Meditation / Pranayama</b>           |
| 08.00 Uhr                | Frühstück                               |
| <b>09.30 – 11.30 Uhr</b> | <b>Yoga</b>                             |
| 12.00 Uhr                | Mittagessen und anschliessend Heimreise |

## **Kosten:**

Unterkunft:

Einzelzimmer Fr. 280.--/ 2 Nächte

Doppelzimmer Fr. 250.--/ 2 Nächte

(inkl. Vollpension, Wasser und Tee steht den ganzen Tag gratis zur Verfügung).

Fr. 20.- Zusätzliches Mittagessen Freitag

Yogakurs: Fr. 250.--

Total Kurs inkl. Hotel im Einzelzimmer: Fr. 530.--

Total Kurs inkl. Hotel im Doppelzimmer: Fr. 500.--

(exkl. Hin- und Rückfahrt)

## **Zahlungsbedingungen:**

Yogakurs:

Bis spätestens 90 Tage vor Kursbeginn per Einzahlungsschein und dem Vermerk Sternenbergl.

Bitte keine Barzahlungen.

Achtung: Zimmer immer in bar an Sabine persönlich vor Ort bezahlen. Danke.

Rücktritts- und Annullierungsbedingungen:

Bis zu 60 Tage vor Kursbeginn 10% der gesamten Kurskosten

59- 14 Tage vor Kursbeginn 50% der gesamten Kurskosten

13- 0 Tage vor Kursbeginn 75% der gesamten Kurskosten

Eine Reiseversicherung wird empfohlen.

Mit der Anmeldung bestätigt der Teilnehmer die Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

Auf deine Anmeldung bis spätestens 10. März 2018  
freue ich mich.  
Herzliche Grüsse, Maria Hobi

---

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Ich übernachte im: \_\_\_\_\_

Anmeldung an: Maria Hobi persönlich oder Altstetterstrasse 134, 8048 Zürich.  
Oder per Email an: [maria.hobi@maria-hobi.ch](mailto:maria.hobi@maria-hobi.ch)  
Tel. 079 600 29 40