INTENSIV YOGA – WOCHENENDE
mit Maria Hobi
31. Mai. – 2. Juni 2024
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 www.maria-hobi.ch als erfahrene Yoga-Lehrerin, wird uns im wunderschönen, idyllischen Sternenberg Tel. 052 386 13 01 (siehe www.alter-Steinshof.ch 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 10 Personen
Sämtliches Yoga-Material ist am Kursort vorhanden.

Kursprogramm:

Freitag 31.5.2024

Ab 13.00 Uhr	Individuelle Anreise und gem. Essen
16.30 – 18.30 Uhr	*Yoga*
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 – 21.00 Uhr	*Meditation*

Samstag 1.6.2024

07.00 – 7.45 Uhr	*Meditation / Pranayama*
08.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.30 Uhr	*Yoga*
12.00 Uhr	Mittagessen
16.30 – 18.00 Uhr	*Yoga*
19.00 Uhr	Abendessen
20.30 – 21.00 Uhr	*Meditation*

Sonntag 2.6.2024

07.00 – 7.45 Uhr	*Meditation / Pranayama*
08.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 11.30 Uhr	*Yoga*
12.00 Uhr	Mittagessen und anschliessend Heimreise

Kosten:
Unterkunft:

Einzelzimmer	Fr. 310.--/ 2 Nächte
Doppelzimmer	Fr. 280.--/ 2 Nächte
	Fr. 20.- allfälliges zusätzliches Mittagessen, wenn Ankunft vor Freitag Mittag

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

Yogakurs:	Fr. 250.--
Total Kurs inkl. Hotel im Einzelzimmer:	Fr. 560.--
Total Kurs inkl. Hotel im Doppelzimmer:	Fr. 530.—

(exkl. Hin- und Rückfahrt)

Zahlungsbedingungen:
Yogakurs:
Bis spätestens 90 Tage vor Kursbeginn per Einzahlungsschein oder in bar bei der Ankunft im Sternenberg.

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

Rücktritts- und Annulierungsbedingungen:

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 April 2024
freue ich mich.
Herzliche Grüsse, Maria Hobi

Name: _____
Vorname: _____
Adresse: _____
Telefon: _____
Ich übernachte im: _____

Anmeldung an: Maria Hobi persönlich oder Altstetterstrasse 134, 8048 Zürich
per Email maria.hobi@maria-hobi.ch / Tel. 079 600 29 40