

# Yoga-Retreat vom 26.04.-28.04.2024



## *Frisch in den Frühling! Mit Yoga, Ayurveda und Duft*

Aktive Entspannung- mit einer wohltuenden Yogaauszeit kannst Du Deinen Akku füllen, neue Erfahrungen sammeln und Dich und Deine Bedürfnisse spüren. Das Beste aus dem Yoga und Ayurveda, damit Du gesund leicht durch den Frühling gehst. Das Wochenende ist für Yoga-Einsteiger und – Fortgeschrittene gedacht. Wir sind in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten an einem spirituellen Kraftort, dem Haus Shanti im Yoga Vidya Ashram im Teutoburger Wald.

Direkt am Haus beginnt der Park Silvaticum mit seinem vielfältigen Baumbestand. Die größte bio-zertifizierte Küche Deutschlands wird uns mit veganen Speisen verwöhnen. Unser Yogaraum ist hell und freundlich und bietet einen wunderschönen Blick ins Grüne. Wir nehmen uns an diesem Wochenende Zeit für **Hatha Yoga (inkl. Yin Yoga), Meditation, ayurvedischen Empfehlungen** für den Frühling und besuchen den **Duftgarten** der Manufaktur TAOSIS in Lage. Die Yogapraxis orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe.



In den Pausen lädt der nahe gelegene Park mit Teich zu einem Spaziergang ein, der Shop bietet ein großes Angebot an Yoga-Literatur und Zubehör oder Du genießt einen Kaffee im Café Maja.

**Ein wohltuendes Wochenende in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.**

**Zeitraum:** Fr, 26.04.2024, **15:00 Uhr (Duftgarten TAOSIS)** bis So, 28.04.2024 ca. 12.30 Uhr

**Ort:** Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1 in 32805 Horn-Bad Meinberg (ca. 2 Stunden Autofahrt von Gladbeck)

<https://www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti/start/>

### **...das Rundum - Wohlfühlprogramm**

- ☯ Vier Yogaeinheiten
- ☯ Ayurvedische Impulse für Leichtigkeit und Reinigung im Frühling
- ☯ Führung TAOSIS-Duftgarten in Lage
- ☯ Ayurvedische Teespezialität am Morgen

**Seminargebühr:** 150,- Euro + 10,- Euro für die TAOSIS- Duftgartenführung (vor Ort zahlbar)

### **Unterkunft und Verpflegung:**

Einzelzimmer: 138,- Euro/p.P.;

Doppelzimmer: 101,50,-/p.P. für zwei Nächte mit veganer Bio-Verpflegung.

(Brunch um 10.30 Uhr, Abendessen um 17.30 Uhr)

### **Gesamtpreis:**

**Einzelzimmer: 298,- Euro; Doppelzimmer: 261,50 Euro**

Mit Überweisung der Seminargebühr in Höhe von 150,00 Euro ist Dein Platz fest reserviert. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind vier Wochen vor Seminarbeginn per Überweisung bei Yoga Vidya zu begleichen. Mitfahrgelegenheiten sind sinnvoll - ich vermittele gern. Bitte beachte die untenstehenden Hausinfos und die Buchungsbedingungen.

Du bist herzlich willkommen!



**Sonnengruesse**  
Yoga & Ayurveda in Gladbeck

Sabine Schüren  
Mobil: 0173 -6994771  
kontakt@sonnengruesse.de

# Hausinformation Haus Shanti

- ☯ Wir sind ein alkoholfreies Nichtraucherhaus.
- ☯ Die Verpflegung ist rein vegan und aus 100 % kontrolliert biologischem Anbau.
- ☯ Für alle Kaffeeliebhaber steht ein Automat (nur) im Seminarhaus Shanti zur Verfügung. Im Speisesaal servieren wir Tee.
- ☯ Unser Speisesaal im Mahameru, auf dem Campus von Yoga Vidya, ist in wenigen Gehminuten zu erreichen.
- ☯ Die Anreise erfolgt an der Rezeption im Seminarhaus Shanti.
- ☯ Die Öffnungszeiten der Rezeption sind täglich von 8:10 – 19:50 Uhr, Fr. & So. zusätzlich bis 22:00 Uhr. Am Samstag ist die Rezeption bis 19:30 Uhr geöffnet.
- ☯ Die Zimmer können am Anreisetag ab 15 Uhr bezogen werden und sind am Abreisetag bis um 12:30 Uhr zu räumen. Der Zimmerschlüssel ist dann ebenfalls abzugeben.
- ☯ Am Freitag und Sonntag findet um 15:30 Uhr und um 19:00 Uhr eine Hausführung statt. Sie beginnt jeweils an der Rezeption im Haus Shanti.
- ☯ Die Außentüren im Seminarhaus Shanti sind aus versicherungstechnischen Gründen zwischen 22.45 bis 6:00 Uhr geschlossen.
- ☯ Im Haus gilt zwischen 22:45 Uhr bis 7:30 Uhr Nachtruhe (Schweigen)!
- ☯ Bettwäsche & Handtücher sind selber mitzubringen oder gegen eine Gebühr auszuleihen. (Bettwäsche 5 €, pro Handtuch 2 €, pro Duschtuch 3€). Unsere Betten haben eine Überlänge von 2,20 m.

## **Buchungsbedingungen für Yogareisen in das Haus Shanti, Bad Meinberg**

### *Zahlungsmodalitäten:*

1. Die Anmeldung kann mündlich, telefonisch, per E-Mail oder formlos schriftlich vorgenommen werden. Die Anmeldung ist somit verbindlich und bindet an die angegebenen Zahlungs-, Rücktritts- und Erstattungsmodalitäten.
2. Die Überweisung der Seminargebühr in Höhe von 150 Euro ist eine Woche nach Erhalt der Anmelde- und Reservierungsbestätigung fällig. Darin enthalten sind die Kosten für das Seminar. Die An- und Abreisereise erfolgt in Eigenregie. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind vier Wochen vor Seminarbeginn an Yoga Vidya zu überweisen.

### *Rücktritt & Erstattungsmodalitäten der Seminargebühr:*

1. Kommt das Seminar durch eine Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen nicht zustande oder gibt es eine Absage seitens der Veranstalterin wird die Seminargebühr umgehend erstattet.
2. Bei einer Abmeldung/ Stornierung seitens der TeilnehmerIn wird die vollständige Seminargebühr einbehalten. Eine Erstattung ist nicht möglich.
3. Nichterscheinen entbindet nicht von der Zahlung.
4. Jegliche Haftung während der Reise liegt beim Reisenden selbst und sorgt für eigenen ausreichenden Versicherungsschutz.

### *Rücktritt & Erstattungsmodalitäten der Unterkunft- und Verpflegungskosten:*

Bei Stornierung fallen keine Kosten für Unterkunft und Verpflegung an.