

*You deserve to be in environments that bring out the softness in you, not
the survival in you.*

(Ronne Brown)

Liebe Yogafreunde,

unser Meditations- und Yogawochenende findet in diesem Jahr vom **12.07.2024 bis zum 14.07.2024** im St. Bonifatiuskloster in 36088 Hünfeld statt.

Macht während eines Sommer-Wochenendes umgeben von kühlenden Klostermauern und einem wunderschönen Klostergarten eine Pause vom Alltag. Lasst Euch dabei mit geführten Meditationen, Yoga-Asana-Sequenzen und Pranayama-Atemübungen von uns an die Hand nehmen.

Gemeinsam erforschen wir Freiräume unserer Atmung und Bewegung und setzen uns wieder in Bezug zu unserer Umgebung und den Menschen um uns herum. Wir betrachten in Ruhe die Wellen unseres Geistes und kommen in ein ganzheitliches Erleben. Gedankliche Anstöße liefern dabei die traditionellen Yogaschriften. Sie leiten uns an, einen Schritt aus uns selbst herauszutreten und mit einem liebevollen Abstand auf unsere Muster und Bedürfnisse zu schauen.

Lasst uns im geräumigen Yoga-Saal alle gemeinsam und jeder für sich erspüren, wie es gerade innerlich um uns steht, und wohin unsere Reise dieses Jahr vielleicht noch führen soll.

In der herrlichen Gartenanlage des Klosters erholen sich alle Sinne, und der Geist kann leichter zur Ruhe kommen. Gehmeditationen, stilles Verweilen, Schreiben und Lesen – Lasst Euch inspirieren. Die charmante Hünfelder Altstadt ist dabei nur einen kurzen Spaziergang entfernt. Kommt Euch mit Yoga und Selbstreflektion wieder auf die Spur, und lasst Euch dabei von der feinen Klosterküche verwöhnen.

Auf dem festen Fundament der traditionellen Lehre von T. Krishnamacharya begleiten wir Euch an diesem Wochenende mit ganzheitlichen Praxiseinheiten, die sich sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Yogaübende eignen. Ihr dürft auf Eurer Reise nach Innen auf unsere über 30-jährige Praxiserfahrung und unsere fundierte Expertise als Yogalehrerinnen und Svastha Yoga Therapeutinnen vertrauen.

Eure Partner, Angehörige und Freunde sind ebenfalls herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf ein ganz besonderes Wochenende mit Euch!

Elvira Hibbert, Leitung; (u.a. Yogalehrerin EYU 550+; E-RYT 500 Yoga Alliance; Svastha Yoga Therapy & Ayurveda 650+ Dr. Günter Niessen, Dr. Ganesh Mohan, A.G. & I. Mohan)

Melanie Taapken (u.a. Yogalehrerin E-RYT 500 Yoga Alliance; RYT 200+ K. Desikachar; Svastha Yoga Therapy & Ayurveda 650+ Dr. Günter Niessen, Dr. Ganesh Mohan, A.G. & I. Mohan; zertifizierter Life Coach 2+ Jahre Ausbildung.) Siehe auch www.meltaapken.de

Preise

Der Gesamtpreis bei Einzelzimmerbelegung beläuft sich auf 380,- Euro (196,50 Euro für Kost & Logis und 183,50 Euro Seminargebühr)

Der Gesamtpreis bei Doppelzimmerbelegung beläuft sich auf 360,- Euro (176,50 Euro für Kost & Logis und 183,50 Euro Seminargebühr)

Bei Zahlung und Anmeldung bis zum 15. März 2024 gewähren wir jeweils 20 Euro Rabatt auf die Seminargebühr! Danach gelten die regulären Preise.

Die Klosterpauschale (Kost und Logis) umfasst:

- 2 x Übernachtung (jedes Zimmer verfügt über ein Bad und WC) und Frühstück
- 2 x Mittagessen (Samstag und Sonntag) mit 3-Gang-Menü (immer um 12:00 Uhr)
- 1 x Kaffeepause am Nachmittag mit Kaffee, Tee und Kuchen
- 2 x Abendessen kalt/warm (immer um 18:00 Uhr)

Die Zimmer können am Anreisetag ab 14 Uhr bezogen werden.

Die Seminarpauschale umfasst:

- Planung und Organisation des Klostersaufenthaltes
- Nutzung des Seminarraumes
- Yogaeinheiten (Hatha Yoga, Vinyasa Flows, Mantra und Mudra)
- Atemübungen (Pranayama)
- Geführte Meditationen
- Yoga Nidra (yogische Tiefenentspannung)
- Vorträge über Themen des Yoga (basierend auf dem Yogasutra und anderen Schriften)

Das Seminar endet am Sonntag, den 14.07.2024 am frühen Nachmittag. Der detaillierte Ablaufplan wird vorab an Euch kommuniziert.

Die Anreise erfolgt privat. PKW-Stellplätze sind vorhanden. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist ebenfalls möglich, Hüfelfeld verfügt über einen Bahnhof, und das Kloster liegt in Fußnähe.

Weitere Informationen über das St. Bonifatiuskloster und Hüfelfeld findet Ihr hier:

<https://bonifatiuskloster.de/>

Anmeldung - Bitte ausgefüllt und unterschrieben an mich zurück -

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Teilnahme am Yogawochenende an.

Ich nutze den Rabatt von 20,- Euro und sende diesen unterschriebenen Vertrag sowie die Zahlung bis zum 15. März 2024 an Elvira Hibbert, Sparkasse Südpfalz; IBAN DE 64 5485 1440 0020 0585 74.

Bei Zahlungseingang nach dem 15.03.2024 bezahle ich den regulären Betrag wie hier angegeben.

Sollten die Anmeldungen und Zahlungen bis zum 15. April 2024 nicht eingegangen sein, bzw. sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann – um die Stornogebühren des Klosters zu vermeiden – das Yogawochenende leider nicht stattfinden. Bereits bezahlte Beträge werden in dem Fall selbstverständlich umgehend rückerstattet.

Name:

Vorname:

Telefonnummer:

Anschrift:

E-Mail-Adresse:

Ich wünsche ein Einzelzimmer (196,50): Ja _____

Ich wünsche ein Doppelzimmer (176,50 pro Person) mit _____ (Name)

Gesamtpreis bei **Einzelzimmerbelegung** bei Zahlungseingang bis zum **15.03.2024: 360,- Euro**; ab dem 15.03.2024: 380,- Euro (196,50 Euro für Kost & Logis und 183,50 Euro Seminargebühr).

Gesamtpreis bei **Doppelzimmerbelegung** bei Zahlungseingang bis zum **15.03.2024: 340,- Euro**; ab dem 15.03.2024: 360,- Euro (176,50 Euro für Kost & Logis und 183,50 Euro Seminargebühr).

Ich bestätige hiermit die allgemeinen Vertrags- und Stornierungsbedingungen (siehe unten) und entrichte den genannten Gesamtbetrag spätestens bis zum 15.04.2024 an:

Elvira Hibbert, Sparkasse Südpfalz, IBAN DE64 5485 1440 0020 0585 74.

Stornierungsbedingungen:

Bei Stornierung des Aufenthalts bis 20 Tage vor Anreise kann der gezahlte Gesamtbetrag rückerstattet werden. Bei Stornierung ab 14 Tage vor der geplanten Anreise kann der gezahlte Betrag für Kost und Logis nicht mehr rückerstattet werden, und es fallen 50% des Seminarbetrags als Ausfallgebühr an.

Datum und Ort:

Unterschrift der/des Teilnehmenden:
