



## **Yoga und Malen**

**Ein Wochenend-Seminar zum Eintauchen und Entdecken.**

**Freitag, 15. Januar (ab 18h) bis Sonntag, 17. Januar 2021 (ca. 15h)**

Dieses Wochenende verbindet Yoga und Malen und ist eine ideale Möglichkeit, Dich zu erholen und frische Energie für den Alltag zu bekommen. Dieses Seminar richtet sich an Anfänger und Geübte – Männer und Frauen – Paare – Jung und Alt.

Yoga und Malen helfen Deine Gedanken zu beruhigen und inneren Frieden zu finden. Bei Yoga geht es nicht um verrückte Akrobatikübungen und bei Malen geht es nicht um das Kunst Können! Alle können Yoga machen und alle können malen – Du musst nicht beweglich/sportlich sein oder Talent haben beim Malen. Jede/r macht und drückt sich so aus, was er/sie kann/möchte!

**Genauere Angaben folgen nach der Anmeldung. Bei Fragen jederzeit melden!**

**Anmeldeschluss: 30. November 2020**

Das Wochenende wird ab 8 Personen durchgeführt.  
Maximal Teilnehmer: 10 Personen.

**Kurskosten für Yoga und Malen (inklusive Material):**

Spezialpreis für Frühbucherpreis bis 31. Oktober -> **Fr. 280.00**

Regulärpreis ab 1. November -> **Fr. 320.00**

Die Kurskosten überweisen an:  
Karin Arquisch / Palu 9 / 7023 Haldenstein  
Postkonto: 70-26750-4  
IBAN: CH91 0900 0000 7002 6750 4  
Betreff: Yoga und Malen 2021

Auf Anfrage schicke ich gerne einen Einzahlungsschein.



Wir sind beide Krankenkassenanerkannt. Gerne stellen wir euch eine Quittung für die Kurskosten aus. Falls ihr eine Zusatzversicherung habt, werden die Kosten teilweise übernommen.

Wir haben die Kurskosten bewusst tief gehalten und arbeiten ohne Unterstützung von Stiftungen. Falls ihr finanzielle Unterstützung braucht, bitte mit BFSUG Kontakt aufnehmen: [www.bfsug.ch](http://www.bfsug.ch)

### **Das Seminarhaus Sternenbergr ist ein friedliches abgelegenes Haus**

([www.alter-steinshof.ch](http://www.alter-steinshof.ch))

**Kosten für Übernachtung und Essen sind nicht in den Kurskosten inklusiv. Wir buchen für euch das Zimmer und ihr bezahlt es direkt vor Ort.**

Pro Person im Doppelzimmer: **Fr. 230.00** / im Einzelzimmer: **Fr. 260.00**

WC/Bad auf dem Gang.

Inbegriffen im Preis: 2 Übernachtungen, 2 Mahlzeiten pro Tag (Brunch und Abendessen), Kaffee, Tee, Mineralwasser, Most und Pausenverpflegung. Ein kleines Schwimmbad steht auch zur Verfügung.



## Anmeldeformular

Bitte vollständig ausfüllen und per Email (Scan) oder Post an Karin Arquisch (arquisch@sunrise.ch) senden.

**Ich melde mich verbindlich zum Yoga & Malen Seminar auf dem Sternenberg an:**

Name/Vorname: .....

Strasse/Nr:.....

PLZ/Ort:.....

Mobile:.....

Email:.....

Geburtsdatum:.....

Zimmerwunsch: .....

Allergien: .....

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Kurskosten. Eine Rückzahlung ist nur bei Vorlage eines Arzteugnisses möglich.

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich habe die oben aufgeführten Bedingungen gelesen und verstanden. Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Ort/Datum/Unterschrift:.....