



Yoga und Malen

Ein Wochenend-Seminar zum Eintauchen und Entdecken.

Freitag, 14. Januar (ab 18h) bis Sonntag, 16. Januar 2022 (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, Frauen, 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 beim Malen nicht um das Kunst-Können! Alle können Malen und Yoga machen – du musst nicht beweglich sein oder Talent fürs Malen haben. Jede/r macht und drückt sich so aus, was er/sie kann/möchte!

Bisher gab es beim Malen immer individuelle Inhalte. Dieses Jahr werden wir zusätzlich zur persönlichen Arbeit, als Gruppe etwas zusammen malen. Das Yoga bietet einen Ausgleich – wir üben sanftes Hatha Yoga, Meditation und Entspannung – und tauschen aus über die Grundlagen der Yoga Philosophie.

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

**Die aktuellen Schutzmassnahmen werden eingehalten –
es gilt die 3G Regelung.**



Informationen zu den Rahmenbedingungen

Kurskosten für Yoga und Malen (inklusive Material):

Spezialpreis für Frühbucher*innen bis 14. November 2021 -> **Fr. 280.00**

Regulärpreis ab 15. November 2021 -> **Fr. 320.00**

(Übernachungskosten werden separat verrechnet, siehe unten!)

Anmeldeschluss: 12. Dezember 2021

Das Wochenende wird ab 8 Personen durchgeführt.

Maximal Teilnehmer: 10 Personen.

Die Kurskosten nach Erhalt der Rechnung überweisen an:

Karin Arquisch / Palu 9 / 7023 Haldenstein

Postkonto: 70-26750-4

IBAN: CH91 0900 0000 7002 6750 4

Betreff: Yoga und Malen 2022

Auf Anfrage schicke ich dir gerne einen Einzahlungsschein.

Wir sind beide Krankenkassenanerkant. Wir stellen 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

Kost & Logis:

Das Seminarhaus Sternenbergr ist ein friedliches abgelegenes Haus (www.alter-steinshof.ch) im Kanton Zürich. **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:.....