

Deine Yogalehrerinnen

Rebecca Düster und Gaby Beckmann

Sanft in den Mai – Deine Yoga-Auszeit im Bergischen Land

29.04. – 01.05.2023 im Seminarhaus UnterLinden bei Wermelskirchen



Sanft in den Mai

Der Mai steht für Neuanfang und das Wiederaufblühen der Natur. In diesem Jahr wollen wir sanft in diesen lebendigen Monat starten. Mit Yoga, Yoga-Poesie, Meditationen und schmerzlindernden Übungen nach Liebscher & Bracht. Deine Yogalehrerinnen Rebecca und Gaby bieten dir eine schöne Mischung aus verschiedenen Wegen zu mehr Achtsamkeit, sanfter Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden. Im Seminarhaus UnterLinden, mitten im Grünen, wollen wir in freundlicher Gemeinschaft ein schönes Wochenende mit dir verbringen.

Yoga und schmerzlindernde Übungen

Im Zentrum unseres Aufenthalts steht die gemeinsame Yogapraxis, die wiederum ganz auf Gesundheit und Wohlbefinden ausgerichtet ist. Die vier Yoga-Einheiten umfassen sowohl ruhige, erdende und entspannende Sequenzen als auch moderat dynamisches Vinyasa-Yoga. Abgerundet wird die Yogapraxis durch Meditationen, Atemübungen und Klang. Am Sonntag bietet Gaby zusätzlich eine Einheit zu schmerzlindernden Übungen nach Liebscher & Bracht an, wobei individuelle Themen behandelt werden können.

Unterkunft und Verpflegung

Das Seminarhaus UnterLinden bietet ländliche Abgeschiedenheit umgeben von Pferdekoppeln, Obstwiesen, Feldern und Wäldern. In nur wenigen Minuten ist die Dhünntalsperre zu Fuß zu erreichen. Das Haus selbst ist stilvoll renoviert und eingerichtet. Es stehen sowohl Einzel- als auch Zweibettzimmer zur Verfügung, jeweils mit eigener Dusche und WC. Die Verpflegung wird vegetarisch sein.

Deine Yogalehrerinnen

Rebecca und Gaby haben sich über das Kölner Yoga-Studio Lord Vishnus Couch kennengelernt. Hier haben wir beide unsere Ausbildungen abgeschlossen. Unsere Leidenschaft ist ruhiges, achtsames Yoga, das dem Wohlbefinden dient. Während Rebecca zusätzliche Erfahrungen im Anleiten von Meditationen und Achtsamkeitsübungen hat, hat sich Gaby als Heilpraktikerin auf Yogatherapie und schmerzlindernde Übungen spezialisiert. Wir sind erprobt in der Zusammenarbeit, bringen viel gute Laune mit und sind als Mütter von insgesamt vier Kindern sowieso nicht so schnell zu erschüttern. 😊

Deine Yogalehrerinnen

Rebecca Düster und Gaby Beckmann

Anmeldung

„Sanft in den Mai – Deine Yoga-Auszeit im Bergischen Land“

Name _____

Straße _____

Ort/PLZ _____

Telefon _____

E Mail _____

Zimmerwunsch

Einzelzimmer

Doppelzimmer

ggf. Name der Zimmernachbarin _____

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an post@therapie-beckmann.de. Die Anmeldung ist verbindlich mit der Überweisung einer Anzahlung von 190 Euro sieben Tage nach der Übersendung des Anmeldeformulars.

Leistungen

- 4 x Yoga (von ruhig, entspannend bis moderat dynamisch)
(Geh-)Meditationen, Yoga-Poesie, Atemübungen und 1 x schmerzlindernde Übungen nach Liebscher & Bracht
- 2 Übernachtungen im Seminarhaus UnterLinden www.seminarhaus-unterlinden.de mit wunderschöner Umgebung
- Frühstück, Mittag- und Abendessen, Tee und Wasser ganztägig, vegetarische Verpflegung
- Großer Yogaraum mit Blick ins Grüne

Preise

Die Preise umfassen Unterkunft, Mahlzeiten und alle Yoga- und Übungsangebote. Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

- Wochenendkosten im Einzelzimmer: 410 € p.P.
- Wochenendkosten im geteilten Doppelzimmer: 375 € p.P.

Deine Yogalehrerinnen

Rebecca Düster und Gaby Beckmann

Zahlungsmodalitäten

Fest gebucht gilt die Auszeit bei Überweisung der Anzahlung von 190 €.

Kontoverbindung

Name: Dr. Gaby Beckmann

IBAN DE96 3704 0044 0186 2523 00

Commerzbank

Verwendungszweck: Vor – und Nachname + Yoga Auszeit Mai

Über den Rest-Betrag wird Mitte April eine Rechnung erstellt.

Stornierung

Die Anmeldungen können bis 01.02.2023 kostenlos storniert werden. Für Stornierungen bis zum 01.03. fallen 50% der Kosten an, bis zum 23. April 75%, danach 100%.

Für den Fall, dass das Wochenende unsererseits abgesagt werden muss, werden natürlich alle bis dahin eingegangenen Zahlungen erstattet.

Erklärung

Die Teilnehmerin bestätigt ihre physische und psychische Gesundheit und Eigenverantwortung während der Reise. Für Schäden, die die Teilnehmerin sich selbst, anderen oder Gegenständen zufügen, haftet sie allein. Wir übernehmen keine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung persönlicher Gegenstände der Teilnehmerinnen. Als Organisatorinnen sind wir von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt, da wir nicht als Reiseveranstalterinnen fungieren.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden von uns auf Grundlage der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen elektronisch lediglich für diesen Zweck und verwendet und für die Dauer der Bearbeitung in elektronischer Form gespeichert. Mit der Anmeldung willigt die Teilnehmerin in die Verarbeitung der Daten ein.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und stimme den Teilnahmebedingungen zu:

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____