



SEMINARHAUS HOLZMANNSTETT



HERBST YOGA RETREAT 18.-20. Oktober 2024

im Seminarhaus Holzmannstett bei Wasserburg
am Inn

In Pfaffing liegt das Seminarhaus **HOLZMANNSTETT**, in einer einzigartig eindrucksvollen Alleinlage auf einem 10.000 qm großen Grundstück zwischen Grafing und Wasserburg am Inn (50 km östlich von München). Das Haus mit seinem ausgedehnten Garten ist umgeben von Wiesen, Feldern und Wäldern und nach Süden mit Blick auf die Berge ausgerichtet.

Ein wunderbarer Ort, um den Alltag loszulassen, tief durchzuatmen, Deinen Körper und Geist zu reinigen, Kraft zu tanken, deine Energien wieder zum Fließen zu bringen und sich in Achtsamkeit zu üben.

Genieße eine Auszeit mit **Yoga, Pranayama und Meditation** – im schönen Yoga-Raum mit dem wunderbaren Namen „Geborgenheit“, die wundervolle Umgebung des Seminarhaus HOLZMANNSTETT mit seinem großen Garten, Herbstspaziergängen durch die bunten Blätter in der nahen Umgebung.

Die Yogastunden sind für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da ich auf eine achtsame Ausrichtung

fokussiert bin und somit die Individualität eines jeden Teilnehmer im Vordergrund steht.

Kosten:

Seminargebühr: € 250,00 pro Person

zzgl. zwei Übernachtung je nach Buchungswunsch/-möglichkeit, vegetarische Vollpension, Seminarpauschale pro Person:

Einzelzimmer mit Dusche/WC	:	€ 265,00
Einzelzimmer mit Dusche/WC am Flur:		€ 245,00
Doppelzimmer mit Dusche/WC:		€ 230,00

Die vegetarische Verpflegung besteht aus einem reichhaltigen Frühstückbuffet, 3-gängigem Mittagessen und vollwertigem Abendessen. Alle Speisen werden originell, wohlschmeckenden, liebevoll und vor allem frisch mit Zutaten aus biologischem Anbau zubereitet. Die Teebar und eine große Obstschale stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Gegen eine kleine Gebühr können der Schwimmteich und die Sauna genutzt werden.

Nähere Information zum Holzmannstett findest Du unter:

<https://www.holzmannstett.de>

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Anmeldung:

Wenn Du Körper, Geist und Seele entspannen möchtest, melde dich bitte unter folgender E-Mail-Adresse: kontakt@claudia-vas.com verbindlich an.

Nach meiner Rückmeldung überweise bitte die Anmeldegebühr von 110€ auf folgendes Konto, dann hast du deinen Platz sicher.

Claudia Vas
IBAN : DE06 70020270 0008450188

BIC : HYVEDEMMXXX

Bitte gib unbedingt unter Betreff deinen Namen und die Bezeichnung des Retreat an.

Die Anmeldegebühr kann nicht zurückerstattet werden, sie gilt als Bearbeitungsgebühr. Im Stornierungsfall kannst Du aber eine(n) Ersatzteilnehmer*in benennen.

Sollte das Retreat von meiner Seite abgesagt werden, erhältst Du die Anzahlung selbstverständlich zurück.

Die Plätze und Zimmerwünsche werden in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt.

Ein Monat vor Beginn des Seminars überweise bitte den Restbetrag von € 140,-

Die Bezahlung der Hotelleistungen erfolgt direkt über das Seminarhaus.

STORNOBEDINGUNGEN:

Mit der Anmeldung und Überweisung des Seminarbetrages ist die Anmeldung rechtsverbindlich erfolgt.

Bis 12 Wochen vor Seminarbeginn ist, bis auf den Verwaltungsbetrag das Seminar kostenfrei stornierbar.

Bis 4 Wochen vor Seminarbeginn sind 75% des Seminarbetrages zu bezahlen.

Danach ist der komplette Betrag fällig. Gerne kann nach Absprache ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt werden.

Stornobedingungen Holzmannstett - Unterkunft

Bis 12 Wochen vor Veranstaltung	10 % vom Gesamtumsatz
Bis 8 Wochen vor Veranstaltung	25 % vom Gesamtumsatz
Bis 4 Wochen vor Veranstaltung	45 % vom Gesamtumsatz
Innerhalb 4 Wochen vor Veranstaltung	70 % vom Gesamtumsatz

Programm:

exemplarisch – den detaillierten Seminarablauf erhältst du 2 Wochen vor Seminarbeginn.

FREITAG:

Ab 14.00 Uhr Ankommen

16.15 – 18.15 Uhr Yoga

18.30 Uhr Abendessen

20.45 – 21.45 Uhr Pranayama, Meditation oder Yoga Nidra

SAMSTAG:

07.00 – 08.00 Uhr Pranayama und Meditation

08.00 Uhr Frühstück

10.45 – 12.45 Uhr Yoga

13.00 Uhr Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

16.30 – 18.30 Uhr Yoga

18.30 Abendessen

SONNTAG:

07.00 – 08.00 Pranayama und Meditation

08.00 Uhr Frühstück

10.45 – 12.45 Uhr Yoga

13.00 Uhr Mittagessen

nach dem Mittagessen Abreise

Ich freuen mich mit Dir an diesem besonderen Ort in die Ruhe und die Kraft zu kommen. Um es mit Anselm Grün zu sagen:

„Es braucht die Ruhe, um die Kraft zu entdecken, die in uns liegt“

Namaste, Claudia

