

# Frühjarsreinigung: Heilfasten und Yogatherapie, vom 31.03.-05.04.23

Das Seminar beginnt am Freitag um 17:00 (Anreise ab 15:00) im Seminarraum der Alten Schule, (in Yogakleidung) und endet am Mittwoch nach dem gemeinsamen Fastenbrechen gegen 11:00.

**Der Veranstaltungsort** ist das Seehotel Huberhof, Dorfstr. 49, 17291 Oberuckersee, OT Seehausen, Tel.: (039863) 602-0

Seehausen liegt am nordöstlichen Ausläufer des Oberuckersees, zwischen Prenzlau, Templin und Angermünde. Es ist ein ruhiger, romantischer und malerischer Ort.

Über den Garten des Hauses haben Sie direkten Zugang zum See. Die Pausen zwischen Wanderungen und Yoga-Stunden können wunderbar für Gespräche, Spaziergänge, Lesen, oder die hauseigene Sauna genutzt werden.

## **Kosten:**

Unterkunft, Fastenverpflegung und Tagesprogramm, inkl. Yoga und Meditation: 650,- € im Einzelzimmer, 590,-€ im Doppelzimmer.

Die Unterkunft wird bitte vor Ort bezahlt.

## **Anreise:**

**Per Bahn:** Bis Seehausen mit dem RE3, dieser fährt im 2 Stunden Takt von Berlin nach Stralsund. Die Fahrzeit vom Hauptbahnhof beträgt ca. 80 min. dann laufen Sie noch 15 Minuten die Dorfstrasse entlang bis zum Huberhof, oder Sie lassen sich vom Bahnhof abholen (bitte vorher anmelden). Fahrräder können im Zug mitgenommen werden.

**Mit dem Auto:** Auf der A 11 in Richtung Stettin, die Ausfahrt 7-Warnitz nehmen und ab da den Hinweisschildern bis Seehausen folgen (ca.15 km).

Bei Fragen rufen Sie mich gerne an:  
Bettina Flint 0178 2363 49



# Anmeldung

## Heilfasten und Yogatherapie

31.03.-05.04.23

Hiermit melde ich mich für die Tage „der Stille“ in Seehausen an

Bitte ankreuzen:  im Einzelzimmer  im Doppelzimmer

Vorname:.....

Name:.....

Straße:.....

Postleitzahl:.....

Ort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Die Gesamtkosten für 5 Tage pro Person betragen im Doppelzimmer 590,-€ im Einzelzimmer, 650,- € Nach Bestätigung ihrer Anmeldung überweisen Sie bitte die Zahlung von 300 € auf untenstehendes Konto. Die Zimmer im Seehotel sind bereits reserviert und werden vor Ort bezahlt.

Das Seminar findet ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 8 Personen statt.

Ich erkenne die Anmeldebedingungen an und erkläre hiermit, dass ich die Verantwortung für mich Selbst trage und die Seminarleiterin von etwaigen Haftungsansprüchen freistelle. Mit der elektronischen Verarbeitung meiner oben angegebenen personenbezogenen Daten bin ich einverstanden.

Für das Seminar gelten die dann aktuellen Coronaregeln.

Ort:....., Datum:..... Unterschrift:.....  
Teilnehmer

### ANMELDEBEDINGUNGEN

Bei Absagen seitens der Teilnehmer müssen 100% des Fasten & Yoga Preises bezahlt werden, so der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Sollte das Seminar aus coronabedingten Gründen nicht stattfinden können, wird Ihnen die bereits gezahlte Seminargebühr erstattet. Das Zimmer kann bis zu vier Wochen vorher storniert werden.

Bankverbindung: Dirk Meißner  
Bankname: Ing  
IBAN: DE16 5001 0517 5501 7628 89

Bettina Flint  
www.raum-fuer-yoga-und-meditation.de  
E-Mail: bettinaint@raum-fuer-yoga-und-meditation.de  
Tel: 0178 23 63 496

## Angaben zur Gesundheit

Die folgenden Angaben sind wichtig, damit Ihre persönliche Situation beim Fasten und Yoga berücksichtigt werden kann, da gegebenenfalls bestimmte Vorgehensweisen oder Haltungen abgewandelt oder vermieden werden müssen. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Alter:

Größe:

Gewicht:

Bitte informieren Sie uns insbesondere über:

- Rückenbeschwerden
- Kniebeschwerden
- Bluthochdruck
- Erhöhter Augeninnendruck
- Schilddrüsenüberfunktion
- Herzerkrankungen
- Asthma
- Diabetes
- Dauerhafte Medikamenteneinnahme
- Endo Prothesen (Metallimplantate in Gelenken, künstliches Hüftgelenk)
- Einschränkungen durch Unfälle
- Sonstiges:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

RaucherIn:     ja                       nein

Ernährung:     vegan                       ovo-lakto-vegetabil (vegetarisch mit Milch, Ei)  
 Ich esse alles

Ich bin darüber informiert, dass Interessenten mit Drogen- und Alkoholproblemen nicht an dem Seminar teilnehmen können.  
Ich bestätige hiermit, dass ich keine Psychopharmaka einnehme und dass ich mich derzeit nicht in psychiatrischer Behandlung befinde.

Ort:....., Datum:..... Unterschrift:.....

Bankverbindung: Dirk Meißner  
Bankname: Ing  
IBAN: DE16 5001 0517 5501 7628 89

Bettina Flint  
www.raum-fuer-yoga-und-meditation.de  
E-Mail: bettinafint@raum-fuer-yoga-und-meditation.de  
Tel: 0178 23 63 496