Anmeldung

Der Reisepreis umfasst das Yogaprogramm, die Übernachtung in der gewählten Kategorie (EZ/DZ/3er) und Vollpension (3 Mahlzeiten täglich, beginnend mit dem Abendbrot am Donnerstag, endend mit dem Frühstück am Sonntag. Am Abreisetag gibt es anstelle des Mittagessens ein Lunchpaket).
An- und Abreise und Kurbeitrag sind nicht enthalten.

Es ist auch möglich, ohne Yogaprogramm an der Reise teilzunehmen. Bitte sprechen Sie mich dazu gesondert an (evtl. interessant für mitreisende Angehörige).

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die verbindliche Anmeldung und erkenne die AGB an.

.....

Ort, Datum, Unterschrift

Zur festen Buchung überweisen Sie die Anzahlung in Höhe von 160,- € innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung auf das Konto

Nina Möhle-Berg
Sparkasse Höxter
IBAN: DE 30 4725 1550 0003 7858 54
BIC: WELADED1HXB

Bitte unter Verwendungszweck „Yogareise Langeoog 2020“ und Namen des Teilnehmers angeben.

Namaste
Nina Möhle-Berg
Ergotherapeutin & Yogalehrerin
Rohrweg 15 37671 Höxter
05271-9669956 oder 0176-34533370
www.nina-namaste.de

Yoga

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist.“
(Patanjali)
Yoga bedeutet für mich weniger äußere Perfektion, sondern Einklang, Wohlbefinden und Ruhe im Inneren.
Die Einzigartigkeit eines jeden mit seinen anatomischen und persönlichen Bedürfnissen liegt mir ebenso am Herzen wie das Gefühl der Verbundenheit. In diesem Sinne: Namaste!

Laß dich berühren vom Yoga auf der wunderschönen Insel, lausche dem Klang der Wellen und genieße Sonne, Wind und Weite. Laß dich tragen von deiner Yogapraxis, um in Achtsamkeit bei dir selbst ankommen zu können.

Über mich

Ich heiße Nina Möhle-Berg, bin 45 Jahre, verheiratet und habe einen Sohn. Ich bin Ergotherapeutin, Hatha-, Yin- und Klang-Yogalehrerin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Kursleiterin für Achtsamkeitsmeditation.

Ab auf die Insel!

Yoga-Reise nach Langeoog

Do, 04.06. - So, 07.06.2020

Die Seele baumeln lassen, auftanken in der wunderschönen Natur der autofreien Insel, Strandspaziergänge, Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Klang genießen

www.yogareise-langeoog.de

Programm Yogareise

Donnerstag, 04.06.2020

14.30 Uhr	Begrüßung und Check In
16.00 - 18.00 Uhr	Kennenlernen & Yoga zum Ankommen
18.00 - 19.15 Uhr	Abendbrot
19.30 - 20.30 Uhr	Radtour zu Ninas Lieblingsplätzen
20.30 - 21.00 Uhr	Sunset-Meditation am Strand

Freitag, 05.06.2020

07.45 - 08.15 Uhr	Silent Walk am Strand
08.15 - 09.30 Uhr	Frühstück
10.00 - 12.00 Uhr	Yoga- und Klangworkshop
12.00 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 18.00 Uhr	Inselerkundungen, Stille, Weite, Meer
18.00 - 19.30 Uhr	Abendbrot
19.30 - 21.30 Uhr	Klangyoga

Samstag, 06.06.2020

08.00 - 09.30 Uhr	Frühstück
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga
12.00 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 16.30 Uhr	Inselerkundungen, Stille, Weite, Meer
16.30 - 18.00 Uhr	Yoga
18.00 - 19.30 Uhr	Abendbrot
20.00 - 20.30 Uhr	Meditation inkl Silent Walk am Strand

Sonntag, 07.06.2020

07.45 - 08.15 Uhr	Abschlussmeditation
08.15 - 09.30 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Check Out, Verabschiedung

Ich unterrichte sanftes Hatha Yoga mit YinYoga Elementen und Achtsamkeitsimpulsen. Die bewusste Körperwahrnehmung, Selbstreflexion und Entspannung stehen im Vordergrund. Wahrnehmungsübungen, Lyrik, Affirmationen und vor allem der gezielte Einsatz der Peter Hess Klangschalen bereichern die Yogaeinheiten.

Die Stunden finden soweit möglich am Strand statt. Daher bitte an geeignete Kleidung und eine Matte für den Strand denken.

Insel Langeoog

Ich freue mich sehr, dich wieder auf meine Lieblingsinsel mitnehmen zu können!
Langeoog gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe, umfasst 19 km² und über 14 km Sandstrand.
Ohne Autoverkehr erlebst du hier zu Fuß, mit Fahrrad oder Kutsche ganz natürlich Entschleunigung und den Einklang mit der Natur und den Elementen.
Langeoog ist die erste deutsche Fairtrade-Insel.
Unsere Gruppe bewohnt das Haus Jona in der Freizeitstätte Meedland. Weitere Infos:
www.yogareise-langeoog.de

Anmeldung

Hiermit buche ich verbindlich die Yogareise nach Langeoog vom 04-07.06.2020 zu folgendem Tarif:

early bird (bis 01.11.2019) p.P.ers. Ü/VP
o Dreibettzimmer für 400 €
o Doppelzimmer für 440 €
o Einzelzimmer für 500 €

ab 02.11.2019 p.P.ers. Ü/VP
o Dreibettzimmer für 430 €
o Doppelzimmer für 470 €
o Einzelzimmer für 530 €

Name: .....
Vorname: .....
Geburtsdatum: .....
Anschrift: .....
.....
Telefon: .....
Mobil: .....
WhatsApp-Gruppe OK? Ja Nein
E-Mail-Adresse: .....
Name des Mitreisenden im 3er- oder Doppelzimmer:
.....
Yogaerfahrung: .....

Körperliche Einschränkungen, Erkrankungen, Allergien etc.:
.....

Ich möchte eine Klangmassage im Aufenthalt dazu buchen:
o 30 Minuten für 30 €
o 60 Minuten für 55 €
Die Terminabsprache erfolgt individuell. Es steht nur ein kleines Kontingent an Terminen zur Verfügung.