

*Yoga, Wandern und Genießen im Erzgebirge  
vom 12.06.2016 – 18-06-2016*



*Hotel Altes Zollhaus, Neuhermsdorf [www.landhotel-altes-zollhaus.com](http://www.landhotel-altes-zollhaus.com)*

*Unser liebevoll gestalteter Rückzugsort für die gemeinsame Woche liegt im östlichen Erzgebirge, nahe der tschechischen Grenze, umgeben von Wiesen und Wäldern und ganz viel Ruhe.*

*Dich erwartet morgens und abends teilnehmerorientiertes Yoga aus dem Hatha-Yoga, Yin-Yoga und Kundalini-Yoga. Der für uns reservierte Yogaraum bietet hierfür die richtige Atmosphäre. Matten und Kissen sind vorhanden. Morgens aktivierend und dynamisch, abends entspannend und regenerierend.*

*Die herrliche Umgebung lädt dich zu Ausflügen in die Natur ein. Auch Dresden liegt nur ca. 1 Autostunde entfernt. Wandern im Erzgebirge, Elbsandsteingebirge, an den Ufern der Elbe oder direkt vor der Hoteltüre.*

*Abgerundet wird dein Aufenthalt durch eine wunderschöne Wellness-Landschaft von mehr als 140m<sup>2</sup>, gegen geringe Nutzungsgebühr, sowie die vortreffliche Küche des Hauses.*

*Ich freue mich auf die Zeit mit dir!*

*Anreise: Sonntag 12.06.2016 Zeit zum Ankommen und Kennenlernen, Vorstellung des Wochenprogrammes und Abstimmung mit der Gruppe.*

So könnte ein Yoga-Genusstag aussehen:

7:30-9:00	Hatha Yoga mit Atemübungen, aktivierenden und kräftigenden Haltungen, entspannt in den Tag
09:00-10:30	Schlemmerfrühstück
10:30-17:00	Zeit für.... Wonach auch immer dir ist: Wellness, Ruhe, ein gutes Buch, Stille... oder: gemeinsam spazierend oder wandernd die Gegend erkunden...
17:00-18:30	Yin-Yoga, „lang, still, tief“ in den Haltungen verweilen, zur Regeneration, wirkt auf das fasziale System und die Meridiane, Tiefenentspannung, Meditation, Mantra-Singen
19:00	achtsam genießen – Abendessen

Du lässt den Tag nach Wahl ausklingen, für dich oder gemeinsam...

### **Preise**

**Seminarpreis: 189€ für die Woche**

**Zzgl.:**

**Übernachtung/Nacht mit reichhaltigem Frühstück pro Person im:**

Einzelzimmer 44€

Doppelzimmer zur Einzelbenutzung 48€

Doppelzimmer 31€

Auf Wunsch zusätzlich 3-Gang-Abendmenue 17€ pro Tag.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie, gerne helfe ich bei der Bildung von Fahrgemeinschaften wenn möglich.

Kontakt über Yvonne Lamers, [yogayvi@gmail.com](mailto:yogayvi@gmail.com) oder Mobil: 0151/539 63 113

Über mich:

Yvonne Lamers, aus- und weitergebildet in Hatha-, Kundalini-, Ashtanga-/Vinyasa und Yin-Yoga. Pilatestrainerin und Fitnesstrainerin sowie Nordic-Walking-Instruktorin. (Yuj-Institut, Safs-Beta, IFAA,). Mehr gerne im persönlichen Kontakt...

Anmeldung für:

Yoga, Wandern und Genießen im Erzgebirge  
vom 12.06.2016 – 18.06.2016

Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Bitte Zimmer mit Frühstück reservieren:

Einzelzimmer zu 44€/Nacht

Doppelzimmer zur Alleinnutzung zu 48€/Nacht

Doppelzimmer zur 2er-Belegung (mit Angabe der 2.Person \_\_\_\_\_)  
zu 31€/Nacht/Person

zusätzlich 3-Gang-Menue

Die Bezahlung der Zimmer, Speisen + Getränke wird im Hotel vorgenommen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Yoga-Urlaubsreise an. Nach Eingang der Anmeldung und der Seminargebühr ist für mich ein Platz reserviert.

Stornogebühren bis 8 Wochen vor Anreise: entfallen  
Stornogebühren 8 bis 6 Wochen vor Anreise: 20% des Gesamtpreises  
Stornogebühren 6 bis 4 Wochen vor Anreise: 50% des Gesamtpreises  
Stornogebühren 4 bis 2 Wochen vor Anreise: 75% des Gesamtpreises  
Danach: 100% des Gesamtpreises  
Oder es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/in.

**Die Seminargebühr von 189,00€ zahle ich in bar oder überweise sie bis spätestens 15.05.2016 auf folgendes Konto:**

Yvonne Lamers, IBAN: DE60 3705 0299 1000 6071 01 BIC: COKSDE33  
Kreissparkasse Köln

Meine Kursteilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

---

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte ausfüllen und zurücksenden an: Yvonne Lamers, Rosenhang 10, 51545 Waldbröl