

# Hatha- und Yin-Yoga, Thai-Yoga-Massage, Wandern und Wellness im Erzgebirge

vom 22.07.2017 bis 29.07.2017

mit



**Monika Schostak: Yogalehrerin (BDY/EYU u. GGF)**  
Hatha-, Hormon-/Vital- und Yin-Yoga, Thai-Yoga-Massage

**Yvonne Lamers: Yogalehrerin, Pilates- u. Fitnesstrainerin (Safs-Beta)**  
Hatha-, Kundalini- und Ashtanga-Yoga, Thai-Yoga-Massage

im

**Hotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7, 01776 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 geführte Thai-Yoga-Massage. 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.*

*Wir freuen uns auf die Zeit mit dir!*

An- und Abreisetag: Sonntag (22.+29.07.) 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, geführte Thai-Yoga-Massage, Entspannung etc.

09:00-10:30 Schlemmerfrühstück

10:30-17:00 Zeit für.... Wonach auch immer dir ist: Wellness, Ruhe, ein gutes Buch, Stille... oder: gemeinsam mit uns spazierend oder wandernd die Gegend erkunden...oder individuelle Thai-Yoga-Massage.....

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, etc.....

19:00 Achtsam genießen – Abendessen

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

### Preise

**Seminarpreis: 350€ für die Woche**

**Zzgl.:**

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

Einzelzimmer 50,- €

Doppelzimmer zur Einzelbenutzung 60,- €

Doppelzimmer 35,- €/Person

Auf Wunsch zusätzlich 3-Gang-Abendmenue 17,- € pro Tag, gerne auch ayurvedisch.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie, gerne helfen wir bei der Bildung von Fahrgemeinschaften wenn möglich.

Kontakt über Yvonne Lamers, [yogayvi@gmail.com](mailto:yogayvi@gmail.com) oder Mobil: 0151/539 63 113  
und Monika Schostak, [www.monika-schostak.de](http://www.monika-schostak.de), [mschostak@web.de](mailto:mschostak@web.de),  
Tel.:02291/6629 oder Mobil: 0170/3216638

Über uns:

Monika Schostak: Ausbildung in Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Hormon-Yoga, Thai-Yoga-Massage.

Yvonne Lamers: Ausbildung in Hatha-, Kundalini-, Ashtanga-/Vinyasa und Yin-Yoga, Thai-Yoga-Massage. Pilatestrainer und Fitnesstrainer sowie Nordic-Walking-Instruktor. (Yuj-Institut, Safs-Beta, IFAA, Inline-Academy).

Mehr gerne im persönlichen Kontakt...

**Anmeldung für:**

Hatha- und Yin-Yoga, Thai-Yoga-Massage, Wandern und Wellness  
im Erzgebirge vom 22.07.2017 – 29.07.2017

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

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

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

Bitte Zimmer mit Frühstück reservieren:

Einzelzimmer zu 50,- €/Nacht

Doppelzimmer zur Alleinnutzung zu 60,- €/Nacht

Doppelzimmer zur 2er-Belegung (mit Angabe der 2.Person \_\_\_\_\_)  
zu 35,- €/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 350,00 € zahle ich in bar oder überweise sie bis spätestens 22.06.2017 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  
oder Monika Schostak, Robert-Koch-Weg 19, 51545 Waldbröl