



„Deine bewusste Körperreise“ Yoga-Wochenende am Dümmer See 25.10.2024 bis 27.10.2024 mit Susi Bemann

Wo

Das „Stratmanns-Haus am See“ wird unser perfekter Rückzugsort sein.
„Das Leben ist schön und noch viel schöner bei und mit uns. Inmitten des Naturparks Dümmer See haben wir für euch im Frühjahr 2021 ein herrlich lässiges Hotel eröffnet! Wir stehen für Erholung, Begeisterung und Genuss am Dümmer.“ (Auszug aus der Hotel-Homepage)

Stratmanns-Haus am See Hotel & Spa, Birkenallee 41, 49459 Lembruch; Tel.: 0544-7900800
www.stratmanns-hausamsee.de, E-Mail: hallo@stratmanns-hausamsee.de

Wann

Freitag, 25.10.2024 bis Sonntag, 27.10.2024

Die Zimmer können ab 15 Uhr am 25.10.2024 bezogen werden.

Checkout ist bis 11 Uhr am 27.10.2024. Danach darf noch der Spa-Bereich genutzt werden.

Wir beginnen das Wochenende mit einem gemeinsamen Abendessen. Im Anschluss gibt es die erste Yoga-Einheit. Den genauen Zeitplan für die Yoga-Einheiten gebe ich noch bekannt.

Was

„Deine ganz bewusste Körperreise“

Freue Dich an diesem Wochenende auf gezielte, teils therapeutische, Yoga-Einheiten für Deinen ganzen Körper. Wir werden uns in den Stunden nacheinander den einzelnen Körperbereichen Fuß, Knie, Hüfte, ISG, Rücken, Schulter- und Nackenbereich widmen. Erlaube Dir Deinen Körper bewusst wahrzunehmen und ihm Deine ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Die Bewusstheit für Deinen Körper wird von Deiner achtsamen Atmung begleitet und ermöglicht auch Deinem Geist zur Ruhe zu kommen. In einer Theoriestunde schauen wir auf die Anatomie, die unser Verständnis für die Funktionsweise unseres Körpers schärft und Raum für Fragen und einen gemeinsamen Austausch bietet.

Anreise

Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Der hauseigene Parkplatz kostet 3,50€ (Stand 11/2023) pro Aufenthalt.

Buchung

Die Anmeldung und Buchung für den Kurs und die Unterkunft finden über die Homepage des Hotels statt.

Kosten

Kursgebühr: 160€ (da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs mit der ID:20210109-1278679 handelt, werden die Kosten dafür von vielen Krankenkassen übernommen bzw. bezuschusst. Erfrage das aber bitte unbedingt vorab bei Deiner Krankenkasse).

Unterkunft im „Stratmanns- Haus am See“ Hotel & Spa

Doppelzimmer zur Einzelnutzung für beide Nächte

„Comfort“ 252,- €

„Deluxe“ 292,-€

„Comfort“ zur Seeseite mit Balkon 372,- €

Doppelzimmer für beide Nächte

„Comfort“ 386,- €

„Deluxe“ 406,-€

„Comfort“ zur Seeseite mit Balkon 486,- €

Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage.

Die Nutzung des hoteleigenen Spa-Bereiches mit Indoor-Pool, Saunen, Infrarotbank und Entspannungsbereich ist im Zimmerpreis inkludiert, ebenso ein Wellnesspaket mit Bademantel, Saunahandtücher und Slipper.

Anmerkungen

Es ist auch möglich mit Deiner/m Partner/in, Freund/in oder der Familie anzureisen, die nicht am Kurs teilnehmen. Auch eine Verlängerung am schönen See ist möglich. Sprich dafür mit der netten Hotelleitung.

Das Wochenende ist für Yoga-Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Die Mindestteilnehmeranzahl beträgt 10, die Höchstteilnehmeranzahl 16 Personen.

Ich behalte mir vor, die Reise bis 5 Wochen vor Reiseantritt abzusagen, wenn die Mindestteilnehmeranzahl nicht zustande kommt.

Yogamatten, Kissen und Decken sind vor Ort vorhanden. Selbstverständlich kannst Du auch Deine eigenen Yoga-Utensilien mitbringen.

Rücktritt

Die Stornierungsbedingungen für das Hotel und den Kurs erfrage bitte direkt bei der Hotelbuchung.

Sprich mich gerne für weitere Informationen/Fragen an.

Ich freue mich schon jetzt auf ein schönes Wochenende mit Dir.

Surya Yoga Syke

Susann Bemann (Yogalehrerin BDY) Zum Kiehnkenberg 9 28857 Syke-Ristedt

Tel.: 04242-5748765 E-Mail: susann.bemann@gmail.com

Bankverbindung: HypoVereinsbank DE31 7002 0270 0015 4462 51 BIC:HYVEDEMMXXX