Umwelt - Gesundheit - Soziales

Yoga - ein Weg zu meiner Mitte - im Sommer

Entspannung für Körper – Geist – Seele

Foto: Clipdealer

Sehr geehrte Damen und Herren!

Den Alltag besser meistern – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene –

Im Sommer laden wir Sie herzlich zu einem Yoga-Wochenende in die Landvolkshochschule Freckenhorst ein!

Der Begriff **„Yoga" bedeutet: „Einheit von Körper, Geist und Seele".** Die Yoga-Übungstechnik hat ihren Ursprung in Indien und ist nach heutigem Erkenntnisstand über 5.000 Jahre alt.

Durch die bewusst langsam und aufmerksam ausgeführten Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe und eine Erweiterung der körperlichen und geistigen Grenzen wird ermöglicht.

Gezielte Übungen für den Nacken-, Rücken- und Schulterbereich wirken Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und einem Mangel an Konzentration entgegen.

In unserem Seminar werden wir Ihnen Übungen aus dem Yoga in seiner westlichen Form vorstellen. Sie erlernen verschiedene Körperhaltungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, Meditation und Atemtechniken.

Yoga stärkt den Körper, gibt neue Energien und vermittelt Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Übungen werden in kleinen Schritten in einer ruhigen und meditativen Atmosphäre vermittelt, so dass das Seminar sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist.

Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Termin

Beginn: Freitag, 07.08.2020, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag, 09.08.2020, 13.30 Uhr

Teilnehmergebühr

185,00 € bei Unterbringung im **Einzelzimmer**
inkl. Unterkunft (wie gebucht), Vollpension, Seminarkosten
169,00 € bei Unterbringung im **Doppelzimmer**
inkl. Unterkunft (wie gebucht), Vollpension, Seminarkosten
Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Referentin

Pia Wermeling
Münster

Yogalehrerin BDY

Information

Mitzubringen

- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke/Unterlage zum Seminar mit.

Hinweis

- Unsere mobile Funkanlage ermöglicht es auch **Schwerhörigen**, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, sofern das Hörgerät mit einer T-Spule (Induktionsspule) ausgerüstet ist. Alle Seminarräume sind mit einer Ringschleife ausgestattet.
  Bitte geben Sie den Bedarf bei Ihrer Anmeldung mit an.

Kontakt

Margret Buck
Tel.: 02581 - 9458-229

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Yoga - ein Weg zu meiner Mitte - im Sommer - Kurs-Nr.: 20-275D77

Freitag den 07.08.2020 bis Sonntag den 09.08.2020
Entspannung für Körper – Geist – Seele

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgendem Seminar:
Yoga - ein Weg zu meiner Mitte - im Sommer, 07.08. - 09.08.2020, Kurs-Nr.: 20-275D77

Nachname/Vorname | Geb.-Datum (freiwillige Angabe)

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon | Telefax

E-Mail

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und sind mit der Speicherung der Ihrer Daten einverstanden (widerrufbar)

Datum/Unterschrift

☐ Ich habe Anspruch auf eine ermäßigte Teilnehmergebühr. Die Berechtigung hierzu liegt in Kopie bei. Anspruch auf 20% Ermäßigung haben Arbeitslose/Arbeitslosengeld II-Empfänger, Schüler, Studenten **bis 28 Jahre**.

Bitte füllen Sie unbedingt das SEPA-Lastschriftmandat aus!

Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.
Die Teilnahmegebühr wird nach Seminarbeginn eingezogen. Rechtzeitig vor Seminarbeginn informieren wir Sie über das Fälligkeitsdatum. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Ausfallgebühr:
Bei Abmeldungen **21 bis 10 Tage** vor Seminarbeginn müssen wir eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr in Höhe von **40%** der Teilnehmergebühr erheben. Bei Abmeldungen **9 bis einen Tag** vor Seminarbeginn werden **80%** der Teilnehmergebühr, bei Abmeldung am **Seminartag 100%** der Teilnehmergebühr berechnet.

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Yoga - ein Weg zu meiner Mitte - im Sommer - Kurs-Nr.: 20-275D77

Freitag den 07.08.2020 bis Sonntag den 09.08.2020
Entspannung für Körper – Geist – Seele

SEPA-Lastschriftmandat

LVHS Freckenhorst, Am Hagen 1, 48231 Warendorf
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43ZZZ00000574696

Mandatsreferenz:_____ (wird von der LVHS eingetragen)

Ich ermächtige die LVHS Freckenhorst, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der LVHS Freckenhorst auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Geldinstitut

BIC

IBAN

Ort/Datum und Unterschrift des/r Kontoinhabers/in

Vor dem Einzug der SEPA-Lastschrift wird mich die LVHS Freckenhorst über den Einzug unterrichten.