

NADEEN MIRZA YOGA

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

„me-time“ mit Yoga im Sommer am Meer

Anusara Inspired™ Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza
in Sankt Peter Ording im Yogahotel Kubatzki
18.-23. August 2019

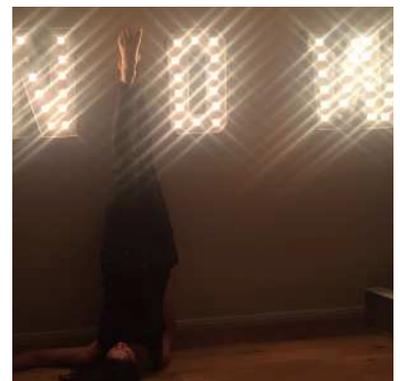
Was gibt es Schöneres als eine Kombination aus Sommer, Yoga und Meer? Ok, die Berge sind auch toll, wie ich in Kärnten erfahren durfte. Aber wenn Du Lust auf einen Sommerurlaub in Deutschland mit viel feinem Yoga und einem sehr weitläufigen und großzügigem Strand wie dem der Nordsee hast, ist dieses Retreat genau das Richtige für Dich. In unseren Yogaklassen und unterstützt durch die liebevoll-berührende Art des Anusara-Yoga mit seinen feinen „Herzthemen“ nehmen wir uns die Zeit, uns selbst mal wieder wirklich wahrzunehmen. Und zwar tiefgreifender, als dies in 90 Minuten einer einzelnen Yogaklasse möglich ist, die wir vielleicht regelmäßig zu Hause in unseren Alltag integrieren. Ich habe mittlerweile viele Yogareisen unterrichtet (nach St. Peter Ording, Mallorca, Kärnten und Gomera) und spüre immer mehr, wie wertvoll solche Yoga-Auszeiten sein können, um sich selbst näher zu kommen, klarer sehen zu können, was wirklich Bedeutung für uns hat, was wirklich unsere Bedürfnisse sind, uns selbst (vielleicht auch: neu) zu finden und jenseits von Ängsten und meist unbewusst selbstgesetzten Limitierungen die eigenen Potentiale zu erkennen und in die eigene Kraft zu treten. Dies alles ist aus der Distanz leichter zu erkennen, mit ausreichend Raum & Zeit.

Außerhalb der Yogaklassen hast Du freie Zeit, um Strand, Meer und Dünen zu genießen.

Das wundervolle „Kubatzki“ mit seiner ästhetisch gelungenen Innenarchitektur, seiner Gemütlichkeit, Sauna, Sonnenterrassen und wirklich großartigem Essen nähren dabei unsere Sinne und unseren Körper. So können wir ganz loslassen, entspannen und bei uns ankommen.

Über Nadeen Mirza

Nadeen ist Anusara Inspired™ Yogalehrerin. Ihr Weg führte sie vom Power-Yoga zum Anusara® Yoga mit seiner genauen körperlichen Ausrichtung und inspirierenden Herzthemen. Sie absolvierte viele weitere Ausbildungen v.a. im Bereich Yogatherapie, aber auch -philosophie. Neben ihrem Yogalehrerdasein arbeitet sie als Architektin.



Nadeen Mirza, Rellinger Straße 41, 20257 Hamburg | Telefonnummer +49-160-8100736

NADEEN MIRZA

Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com

„me-time“ mit Yoga im Sommer am Meer, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter O., 18.-23.8.2019

Ablauf:

In den Tag starten wir nach kurzer Einführung in ein „Herzthema“ und stiller Zentrierung mit einer dynamisch fließenden und spielerischen Morgenklasse. Beim anschließenden Frühstück (Buffet steht bis mind. 11:30 Uhr, so dass man sich bis dahin ausreichend Frühstück auf seinen Tisch stellen sowie Ei & Kaffee bestellen kann) können wir größtenteils regionale Bioprodukte genießen, aus denen Smoothies, Aufstriche, Eierspeisen etc. gezaubert werden. Anschließend hat jeder Zeit, das zu tun, worauf er Lust hast: am Strand /in den Dünen sonnenbaden oder spazieren gehen, im Meer baden, Radtouren unternehmen (das „Kubatzki“ vermietet Leihräder), an Wattwanderungen teilnehmen, sich in den auf Stelzen errichteten Strandrestaurants kulinarisch verwöhnen lassen, den Ort erkunden, die hoteleigene Sauna genießen, sich eine Massage im Kubatzki oder einem der anderen Kurhotels gönnen oder einfach auf den Kubatzsch`ken Sonnenterrassen bei köstlichem Kaffee oder Tee endlich mal die Ruhe zum Lesen oder Träumen finden... In unserer Yogaklasse am Abend werden wir in eine feinere und sinnlichere Praxis eintauchen um bei „uns selbst“ anzukommen. Das anschließende Abendessen erfüllt den Kubatzki'schen Anspruch: Ayurveda trifft internationale Hausmannskost“. Auch hier werden weitestgehend regionale Bioprodukte verwendet. Ich freue mich sehr auf diese kleine Auszeit mit Euch!

Yoga (Änderung der Uhrzeiten vorbehalten)

* Morgenklasse (90min): kreativ-kraftvoller Yogaflow
Abendklasse (90min): meditativ-sinnlich

* So, 18.8.: Abendklasse 16:30 - 18 Uhr

Mo, 19.8.: Morgenklasse 9:30-11 Uhr / Abendklasse 16:30 - 18 Uhr

Di, 20.8.: Morgenklasse 9:30-11 Uhr / Abendklasse 18:30 - 20 Uhr

Mi, 21.8.: Morgenklasse 9:30-11 Uhr

Do, 22.8.: Morgenklasse 9:30-11 Uhr / Abendklasse 16:30 - 18 Uhr

Fr, 23.8.: Morgenklasse 9:30-11 Uhr

* Kosten: 279€ Normalpreis / 259€ Frühbucher (Geldeingang bis 12.6.2019)

Unterkunft:

* Im schönen, auf einer Düne gelegenen Yoga-Hotel „Kubatzki“ mit Wohlfühlambiente

* Halbpension: ayurvedische und internationale Kost auf hohem Niveau
(auf Wunsch und bei Voranmeldung auch vegetarisch oder vegan)

* inkl. Nutzung der Sauna- und Ruhelounge, PKW- Stellplatz, WLAN, Wasser & Tee

* Yoga-Zubehör wie Matte (sauber), Blöcke, Decke & Bolster vorhanden

Nadeen Mirza, Rellinger Straße 41, 20257 Hamburg | Telefonnummer +49-160-8100736

„me-time“ mit Yoga im Sommer am Meer, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter O., 18.-23.8.2019

Preise pro Person und inkl. Halbpension für den ganzen Zeitraum (5 Nächte):

- * „Mini“ als Einzelzimmer 725 €
- * „Mono“ als Einzelzimmer 825 €
- * „Stereo“ als Einzelzimmer 950 € / als Doppelzimmer 587,50 €
- * „Maxi“ als Doppelzimmer 650 €
- * „Kleine Swiete“ als Doppelzimmer 775 € / als Drei-Bett-Zimmer 616,67 €

Buchung und Bezahlung:

Das Yoga-Paket wird bei uns gebucht. Die Zimmer direkt beim Hotel „Das Kubatzki“.

Folgenden Ablauf von Buchung und Bezahlung bitte beachten:

1. Email an info@nadeenmirza.com mit Anfrage nach Verfügbarkeit eines Platzes.
Nach erfolgter positiver Rückmeldung von uns:
2. Eigenständige Buchung der Unterkunft direkt bei „Das Kubatzki“ unter Angabe des Zeitraums 18.-23.8.2019 und des Lehrernamens: Telefon: 04863-7040, E-Mail: info@das-kubatzki.de (Zimmerkontingent wird bis 21 Tage vor Reisebeginn für unsere Teilnehmer reserviert)
3. Ausfüllen dieses Anmeldebogens (siehe unten) inkl. Unterschrift
4. Zusendung des unterschriebenen Anmeldebogens und der Buchungsbestätigung des Hotels an: info@nadeenmirza.com oder an: Nadeen Mirza, Rellinger Straße 41, 20257 Hamburg.
Unsere Anmeldebestätigung erfolgt dann direkt per Email.
5. Überweisung des fälligen Betrags für das Yoga-Paket innerhalb von 2 Wochen nach Anmeldebestätigung durch uns auf folgendes Konto:
Nadeen Mirza, IBAN: DE87 1005 0000 1150 2360 31, BIC: BELADEBEXXX, Berliner Sparkasse unter Angabe des Verwendungszweckes „Yogareise Sankt Peter Ording, August 2019“.

„me-time“ mit Yoga im Sommer am Meer, Yoga-Retreat mit Nadeen Mirza, St. Peter O., 18.-23.8.2019

Rücktritt durch den Teilnehmer des Yoga-Programms:

Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Yogaprogramm bis zum 25.05. 2019 erhält der Teilnehmer 50% der Kosten für das Yogaprogramm zurück. Bei einer späteren Stornierung wird keine Rückzahlung gestattet.

Rücktritt durch die Anbieterin des Yoga-Programms:

Die Yogalehrerin behält sich vor, bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen oder bei weniger als 5 gebuchte Zimmern bis 50 Tage vor Reisebeginn vom Angebot des Yoga-Programms zurückzutreten. Zu diesem Zeitpunkt ist auch noch eine Stornierung der Hotel-Buchung bei „Das Kubatzki“ kostenfrei möglich (bis zum 43. Tag vor Reisebeginn). Stornobedingungen nach dem 43. Tag vor Reisebeginn gemäß Regelungen der Unterkunft „Das Kubatzki“.

Bei Rücktritt der Yogalehrerin werden die erfolgten Geldeingänge zurück überwiesen.

Gegen mich, die Yogalehrerin, können bei Nichtzustandekommen des Yoga-Programms keine Haftungs- und Ersatzansprüche geltend gemacht werden.

Wenn die Veranstaltung vorzeitig verlassen wird, besteht kein Rückerstattungsrecht.

Angaben zum/zur Teilnehmer(in):

Name (Vorname / Nachname)

Adresse (Straße / PLZ / Ort)

Telefon

Email

Geburtsdatum

Yogapraktizierend seit / Yogastil

evtl. Verletzungen / evtl. Schwangerschaft (beides bitte unbedingt angeben!)

Hiermit akzeptiere ich die Buchungs-, Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten und melde mich verbindlich an.

Die Bestätigung der Hotelbuchung habe ich angefügt.

Datum, Unterschrift