



EUROPA: DEUTSCHLAND

STANDARDTANZKURS NUR FÜR FRAUEN ÜBER SILVESTER

- > Eine schöne Unterkunft mit ländlichem Ambiente
- > Ausflüge in die ruhige Winterlandschaft
- > Yoga alltagstauglich

In der Woche rund um Silvester werden wir mit Yoga „einfach und alltagstauglich“ das anstrengende Jahr abschließen und in wunderschöner Umgebung und heiterer Gemeinschaft ins neue Jahr starten. Entspannen und experimentieren ist das Motto!

Programm

Diese Yoga-Auszeit ist für Euch, wenn Ihr gerne einmal verschiedene Formen von Yoga kennenlernen und ausprobieren wollt, welche Techniken Euch am besten tun. Und welche will, kann eine ganze Reihe praktischer Übungen aus der großen Yoga-Werkzeugkiste mit nach Hause nehmen und in den Alltag integrieren. Jeden Morgen wird in einem Workshop (etwa 45 Minuten) ein anderes Alltagsthema behandelt: Verspannte Schultern, verklemmter Rücken, Stimmungsschwankungen, Karussell im Kopf...: Ihr schaut mit einfachen Übungen, was Ihr Euch selbst Gutes tun könnt, wenn Ihr „erste Hilfe“ braucht. Die kleinen und großen Übungen aus dem Yoga können manchmal schnelle Wirkung zeigen. Das Rahmenprogramm rund um die kompakten Workshops: Hatha Yoga im Slow Flow zum Aufwachen am Morgen und Yin Yoga zum Runterkommen am frühen Abend. Welche möchte kann außerdem einmal mit Yoga Nidra das Yoga für die ultimative Tiefenentspannung ausprobieren und danach selig in einen erholsamen Schlaf hinübergleiten. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht notwendig. Es können sowohl Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene teilnehmen. Und Neues dazulernen...

Umgebung

Neben dem Kurs soll auch genügend Zeit bleiben, die wunderschöne Heidelandschaft rund um den Eichenhof zu erkunden, zu Fuß oder per Pkw. **Unterkunft**

Die großzügige und idyllisch gelegene Hofanlage Eichenhof und die hübschen Zimmer garantieren „ankommen und sich wohlfühlen“. Die Doppel- und Einzelzimmer sind großzügig und eher komfortabel. Hier könnt Ihr den freien Blick auf die Landschaft genießen und beobachten, wie die Sonne aufgeht.

Eine Teeküche steht Euch zur Verfügung, um Euch immer mit Kaffee und Tee versorgen zu können. Yogiert wird im 60 qm großen Seminarraum. **Verpflegung**
Die traditionelle und regionale Küche ist sehr gut, auch für Vegetarierinnen.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.12.2015	02.01.2016	X	670 €
28.12.2016	02.01.2017	X	670 €
28.12.2018	02.01.2019	X	720 €
noch 1 Platz im DZ			
28.12.2019	02.01.2020	X	720 €
28.12.2020	02.01.2021	X	750 €
28.12.2021	02.01.2022	X	870 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtung in DZ mit Du/WC im Eichenhof
- > Vollpension: Frühstücks- und warmes Mittagsbüfett mit Salat und Nachtisch, Abendbrot mit Suppe, Schnittchen und Salat o.ä. (vegetarisch möglich)
- > Kaffee, Tee und Kekse tagsüber (wird in der Teeküche bereit gestellt)
- > Bettwäsche, Handtücher
- > 60 qm großer lichtdurchfluteter Seminarraum
- > Yoga - und Meditationskurs (11 Yogastunden)

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (90 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (75 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (90 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > Einzelzimmerzuschlag (75 €)
EZZ

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > Zimmerservice während der Woche
- > Fakultative Ausflüge und Eintritte

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 10

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

>

Reiseleiter/innen

- > Brigitte Garten

Brigitte, selbständige Tanzlehrerin aus Leidenschaft, unterrichtet seit 1986 Standard-und Afro-Latein-Tänze und gehört zusammen mit ihrer Tanzpartnerin Marion Schmidt zu den Gründerinnen des Frauen-Paartanzes. Ihr gemeinsames Unternehmen donnadanza hat schon unzählige Frauen tanzend beglückt, ob Anfängerinnen oder Fortgeschrittene. Brigitte selbst begleitet die Tanzreisen schon seit Anbeginn an und ihr ist nicht nur das Tanzbein schwingen ein Plaisir, sondern auch die Freude an der Bewegung an sich und am spielerischen Miteinander. Fit & Fun eben. Und gerne erkundet sie auch die äußeren Landschaften der jeweiligen Tanzorte mit Euch, da auch das Spiel der Natur und der Kultur „berauschend“ sein kann, nebst den Ballnächten versteht sich. www.donnadanza.de

Preisinformation

Anreise mit der Bahn Bahnfahren leicht gemacht mit dem Pauschalreise-Zugticket (RIT) von Bahnhof zu Bahnhof.

Generelle Hinweise

- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.