

Yoga und Schneeschuhwandern

Motto für dieses Wochenende wird sein: Die Entdeckung der Langsamkeit

Wir bieten ein Yoga-Schneeschuhwanderwochenende für Menschen an, die gerne die Natur geniessen und zugleich mit sanften Yoga-Übungen in Zusammenspiel mit der Atmung zur Ruhe und Ausgeglichenheit kommen wollen. Bewusstes Gehen, Schritt für Schritt in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus sowie Augenblicke des Schweigens machen das Schneeschuhwandern zu einem meditativen Erlebnis. Ein ganz besonderes Erlebnis ist dieses Yoga-Schneeschuhwanderwochenende in der atemberaubenden Schönheit der Bergwelt Liechtensteins. Dieses Wochenende ist sowohl für Yoga-Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.



Programm

Freitag 18. März 2011

16:30 Anreise, Check-in
Begrüssungsdrink
17:30 Yoga
19:30 Abendessen

Samstag 19. März 2011

07:30 Tee
08:00 Yoga
09:45 Frühstück
10:45 Schneeschuhtour
17:00 Yoga
19:30 Abendessen

Sonntag 20. März 2011

07:30 Tee
08:00 Yoga
09:45 Frühstück
10:45 Check-out
11:00 Schneeschuhtour
16:00 Abreise

Über uns

Rosaria Ackermann



„Der Natur und sich selber ein Stück näher kommen“

Seit über zwei Jahren bin ich ausgebildete Wander- und Schneeschuhwanderleiterin, Mitglied der liechtensteinischen Bergrettung und begeisterte Berggängerin. Die Berge liebe ich über alles und aus diesem Grund freue ich mich, dich während diesen Tagen durch die wunderbare Bergwelt von Liechtenstein zu führen.

Ingeborg Jehle



„Yoga ist für mich eine Reise in die Gegenwart“

Yoga begleitet mich schon seit mehr als 12 Jahren. Je mehr ich erfahren durfte und je mehr ich Yoga praktiziert habe, umso stärker entstand der Wunsch, dies auch weitergeben zu dürfen. Seit mehreren Jahren biete ich Hatha-Yoga Kurse in Liechtenstein an. Im Mittelpunkt meiner Kurse steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen, Problemen und Grenzen. Ich freue mich, dich kennenzulernen.

Termin

Freitag 18. März bis Sonntag 20. März 2011

Wo / Unterkunft

Alpenhotel Vögeli im Malbun auf 1600m, Liechtenstein www.alpenhotel.li
Grosse neue Sonnterterasse, Alpenbergluft, Sauna und Schwimmbad Benutzung sind im Übernachtungspreis inkludiert.

Kosten/Leistungen

Kurskosten: 310 CHF / (ca. 240 EURO)
Leistung: 2 Lunch-Pakete, 4 Yoga Lektionen, 2 geführte Schneeschuhwanderungen
Übernachtung: 110 CHF / (ca. 85 EURO) pro Nacht/Person im Einzelzimmer mit Halbpension
90 CHF / (ca. 70 EURO) pro Nacht/Person im Doppelzimmer mit Halbpension

Wichtig: die Kurskosten müssen vor Kursbeginn einbezahlt werden. Die Kosten (zum Tageskurs) für die Unterkunft müssen von den Teilnehmern direkt vor Ort beim Alpenhotel Vögeli bezahlt werden.

Anmeldefrist

Deine Anmeldung erhalten wir gerne per Telefon oder E-Mail bis zum **1. März 2011**

Anmeldung

Hiermit melde ich mich/uns **verbindlich** für das **Yoga-Schneeschuwander Wochenende – die Entdeckung der Langsamkeit** vom 18.3. - 20.3.2011 an und akzeptiere die unten aufgeführten Teilnahmebedingungen.

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Strasse: _____ PLZ, Ort: _____

Mobil: _____ Tel: _____

E-Mail: _____

Zimmerkategorie: DZ (90CHF/ca. 65 EURO pro Nacht/Person) EZ (110CHF/ca. 80 EURO pro Nacht/Person)

Datum: _____ Unterschrift: _____

Teilnahmebedingungen**Anmeldung**

Die Anmeldung des Teilnehmers ist verbindlich. Erst durch die Anmeldebestätigung per Post oder E-Mail der Leitung und der Einzahlung der Kurskosten von 310 CHF /(ca. 240 EURO) des Teilnehmers, ist der Platz für den Teilnehmer fest reserviert. Die Preisangabe in EURO ist ein Richtpreis und variiert mit dem Wechselkurs. Bitte überweisen Sie die Kurskosten in CHF.

Teilnahmegebühr

Die Kurskosten sind bis spätestens 10 Tage nach Erhalt der Rechnung auf folgendes Konto einzubezahlen.

Rosaria Ackermann

Liechtensteinische Landesbank, LLB

Konto: 228.231.34 IBAN: LI16 0880 0000 0228 2313 4 BIC: LILALI2X

BLZ 8800

Betreff: Yoga und Wandern – erlebe den Moment

Wird der Betrag nicht rechtzeitig beglichen, sind wir berechtigt, den Platz an eine andere Person zu vergeben.

Stornierungen

Bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 80% der Gesamtkosten berechnen und ab dem 7. Tag 90%.

Bei Nichterscheinen ohne vorherige Stornierung ist die volle Gebühr zu entrichten.

Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit vom Auftraggeber benannt werden.

Haftung

Der Teilnehmer erklärt, dass der Teilnahme an dem Kurs keine gesundheitlichen Bedenken entgegenstehen. Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt für den Teilnehmer auf eigene Gefahr. Jegliche Haftung für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen.

Annullierung

Das Yoga-Wanderwochenende findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Die Kursleitung hat grundsätzlich das Recht, das Yoga und Wander Wochenende abzusagen. Die Teilnehmer werden darüber rechtzeitig informiert und erhalten bereits einbezahlte Kurskosten zurück.

Ingeborg Jehle

Dipl. Yogalehrerin YS/EY

Bahngasse 25

9485 Nendeln

Tel: 00423/ 373 93 33

E-Mail: info@yogaaktiv.li

www.yogaaktiv.li

Rosaria Ackermann

Wander- und Schneeschuhrerleiterin BAW/BWL

St. Martins-Ring 12

9492 Eschen

Tel: 0041/78 715 10 94

E-Mail: rosaria@erlebnis.li

www.erlebnis.li