

Leichtigkeit und Lebensfreude

Insel-Retreat für Frauen



Entspannt,
genussvoll
und gelassen
zum Wohlfühl-Gewicht

10. - 17. April 2016
oder

24.09. - 01.10.2016

Seminarhaus Victoria
Ostseebad Sellin
Insel Rügen



0049 (0)6502 9975255

www.entspannung-kenn.de

Veranstalter:
Elke Reget
Entspannungspädagogin
entspannung-kenn
Trierer Str. 18
54344 Kenn

Leichtigkeit und Lebensfreude

Retreat

20 Einheiten (à 90 Minuten) Entspannung und Coaching in der Gruppe

- Sich selbst und den Essgewohnheiten liebevoll begegnen
- Achtsam die eigenen Gefühle und Gedanken wahrnehmen
- Blockierende Glaubenssätze und alte Gewohnheiten erkennen und verändern
- Körper- und Selbstbewusstsein stärken
- Ruhe und Gelassenheit auch beim Thema Essen entwickeln

Seminarhaus Victoria

4 Einzelwohnungen - Einzelbelegung

3 Doppelwohnungen - Zweierbelegung, ein gemeinsames Bad

Inklusive Endreinigung, Bettwäsche, PKW-Stellplatz

Handtücher sind selbst mitzubringen!

Insel Rügen

Zeit für ausgiebige Strandspaziergänge, Ausflüge auf Deutschlands größter Insel und um einfach mal die Seele baumeln zu lassen.



Leichtigkeit und Lebensfreude

Auszeit für Frauen

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
Körper- und Atemwahrnehmung
Meditation
Beratung/Coaching in der Gruppe

7 Übernachtungen
im Seminarhaus Victoria
Ostseebad Sellin
Frühstücksbuffet
Mittagsimbiss
Kaffee, Tee, Wasser, Säfte, Obst,
Kuchen und Gebäck in den Pausen
Retreat (20 Einheiten à 90 Minuten)
Unterlagen für Zuhause



Komplett-Preis

Einzel-Wohnung - 790,00 € pro Person

Doppel-Wohnung - 750,00 € pro Person

50,00 € Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis 3 Monate vor Retreat-Beginn.

Eigene Anreise!

Leichtigkeit und Lebensfreude

KLEINGEDRUCKTES

1.

Anreise am 10. April / 24. September 2016
mit der Möglichkeit des Kennenlernens am Abend
Beginn Retreat am 11. April / 25. September 2016
Ende am 17. April / 01. Oktober 2016
mit dem gemeinsamen Frühstück.

2.

Senden Sie bitte das ausgefüllte Anmeldeformular an
entspannung-kenn, Elke Reget, Trierer Str. 18, 54344 Kenn
Sie erhalten dann von mir eine Anmeldebestätigung mit Bankverbindung
zur Überweisung der Seminargebühr.
(Anzahlung - 100,00 € mit dem Erhalt der Anmeldebestätigung und der restliche
Betrag 14 Tage vor Beginn.)
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt.

3.

Das Retreat/ Seminar findet ab einer Teilnehmerinnenzahl von 8 Frauen statt.
Falls die Mindest-Teilnehmerinnenzahl nicht erreicht wird, behalte ich mir eine
Absage des Seminars vor. Der gezahlte Betrag wird erstattet.

4.

Bis 6 Wochen vor Beginn können Sie die Teilnahme kostenlos stornieren.
Zu einem späteren Zeitpunkt wird der Gesamtbetrag fällig.
Sie können eine Ersatzperson stellen, die Ihre Reise und Kosten übernimmt.

5.

Das Seminar stellt keinen Ersatz zur Leistung eines Arztes oder Heilpraktikers dar.
Es setzt die allgemeine physische und psychische Gesundheit voraus.

Leichtigkeit und Lebensfreude

Anmeldung

Name, Vorname:

Strasse, Hausnr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

Email:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum

Retreat/Seminar „Leichtigkeit und Lebensfreude“

in der Zeit vom (bitte entsprechend unterstreichen!)

10. - 17. April 2016

24. September - 01. Oktober 2016

an.

Die Anzahlungsgebühr in Höhe von 100,00 € überweise ich innerhalb einer Woche nach Erhalt der Anmeldebestätigung und den Restbetrag bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn.

Unterbringung:

Einzel-Wohnung (Einzelbelegung) 790,00 € p.P.

Doppel-Wohnung (Zweierbelegung) 750,00 € p.P.

Verpflegung

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit:

Vegetarisch: ja / nein

Ort, Datum

Unterschrift