



JUDITH VOGEL-WEISSINGER

Anmeldung

FLOW RETREAT

YOGA, BREATHWORK & MEDITATION

Dieses Retreat lädt dich ein, tiefer in die Welt des Yoga, der Atemarbeit und der Meditation einzutauchen. Neben Yoga erwarten dich eine tiefgehende Breathwork-Session, verschiedene Atemtechniken und neue Meditationen. Unterschiedliche Yogaformen wie aktivierendes Vinyasa Yoga, ruhiges Yin Yoga und tief entspannendes Yoga Nidra eröffnen dir verschiedene Wege, aus dem Modus des Funktionierens auszusteigen und wieder bewusster mit dir selbst in Verbindung zu kommen. Sie unterstützen dich dabei, Spannungen im Körper wahrzunehmen und loszulassen, neue Energie zu schöpfen und zurück in deinen eigenen Flow zu finden – einen Zustand von mehr Klarheit, Ruhe und Lebendigkeit.

Unser Seminar findet in einem allein gelegenen, ruhigen Kornspeicher inmitten einer naturreichen Umgebung nahe dem Bodden statt. Dieser besondere Ort mit seiner Sauna, dem gemütlichen Kamin und verschiedenen Rückzugsmöglichkeiten schafft einen idealen Rahmen für Regeneration, Selbstreflexion und tiefe Entspannung.

Das Seminar richtet sich sowohl an Interessierte mit als auch ohne Vorerfahrung. Alle Übungen werden so vermittelt, dass sie für jeden zugänglich und individuell anpassbar sind.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga Retreat vom 20.- 23. Mai 2027 im Kornspeicher Mauritz, Zicker16 (Zudar) in Garz auf der InselRügen unter der Leitung von Judith Vogel- Weissinger an.

Vorname(n)	Name	Geburtsdatum / Ort
Rechnungsadresse Straße, Nr.	PLZ	Ort
E-Mail	Telefon Privat	Telefon Mobil

Für dieses Seminar können Ärzte und Psychotherapeuten Fortbildungspunkte erhalten, die bei der Psychotherapeutenkammer OPK beantragt werden



JW

JUDITH VOGEL-WEISSINGER

Anmeldung

FLOW RETREAT

YOGA, BREATHWORK & MEDITATION

Yoga & Mehr

Nach dem gemeinsamen Zusammenkommen am Donnerstag um 16.30 Uhr beginnen wir mit einer ersten Yogapraxis um 17.00 Uhr. Wir praktizieren jeden Morgen und Abend. Im Verlauf der Tage werden insgesamt acht Yogaeinheiten, neue bewegte und stille Meditationen, verschiedene Atemübungen incl. kleiner Breathworkübungen zum Kennenlernen angeboten. Am Samstag gibt es optional einen intensiveren Breathwork Workshop. Nach einer morgendlichen Yoga/Atem/Meditationspraxis endet das Retreat am Sonntag mit einem gemeinsamen Brunch.

Die Yoga/Meditationseinheiten sind für alle Level geeignet. Alles ist als Einladung gedacht, du entscheidest selbst, was dich neugierig macht und dir gut tut.

Unterbringung

Der liebevoll restaurierte Kornspeicher Mauritz liegt inmitten weiter Felder in Garz auf der Insel Rügen. Er ist Gehminuten vom Bodden entfernt und bietet auf Grund der Architektur, des Kamins in der offenen Küche, der langen Tafel für das gemeinsame Essen und der Sauna eine warme Atmosphäre und einen guten Ort zum Ankommen Aufatmen und Auftanken.

Verpflegung

Reichhaltiger Brunch nach der Morgenpraxis, Mittags steht eine Suppe bereit, Nachmittags ein Snack, Abendessen nach der Abendpraxis. Die Kost ist vegetarisch und die Lebensmittel werden regional und teilweise aus biologischem Anbau bestellt. Wasser und Tee sind während des gesamten Aufenthalts inklusive, Kaffee gegen Spende. Die Verpflegung von 150,- wird vor Ort direkt bei der Köchin bezahlt.

Preise

Preis pro Person (Unterkunft + Yogapaket):

	Doppelzimmer p.P.	575 Euro
	Einzelzimmer p.P.	750 Euro
	Breathwork Workshop und Session	40 Euro

Zahlungsbedingungen: Dein Platz ist erst mit dem ausgefüllten Anmeldeformular und der Anzahlung von 350,- verbindlich gebucht. Im Retreatpreis enthalten sind drei Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie und das gesamte Yogaprogramm. Die Kosten für die Verpflegung sind nicht im Retreatpreis enthalten und werden bei der Köchin vor Ort bezahlt.



JUDITH VOGEL-WEISSINGER

Anmeldung

FLOW RETREAT

YOGA, BREATHWORK & MEDITATION

Überweisung

Überweisung bitte auf folgendes Konto:

NAME: Judith Vogel-Weissinger
IBAN: IBAN DE92 1203 0000 1205 0001 83
Bank: DKB
Betreff: Yogaretreat Mai 2027

Stornierung Deiner Buchung:

Stornogebühren werden in folgender Weise fällig:

Trittst du bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zurück, werden 25 % des Retreatpreises (Miete und Seminargebühr) fällig, bei 8 Wochen vorher, werden 50% fällig, bis 4 Wochen vorher 80%, danach 90% und 24 Stunden vor Aufenthaltsbeginn sind es 100%.

Sobald sich eine Ersatzperson durch dich oder die Warteliste finden lässt, welche Deinen Platz einnimmt, entfällt die gesamte Stornogebühr.

Die Stornogebühr wird mit dem bereits bezahlten Reisepreis bzw. der erfolgten Anzahlung verrechnet.

Falls danach etwas zu Deinen Gunsten übrig bleibt, erstatte ich Dir diese Differenz innerhalb von 7 Werktagen. Deckt die von Dir geleistete Anzahlung die Stornopauschale nicht ab, bist Du verpflichtet, den Differenzbetrag innerhalb von 7 Werktagen an mich auf das genannte Konto zu überweisen.

Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittskosten- und/oder Reiseabbruchversicherung.

Günstige Reiserücktrittsversicherungen gibt es z.B. <https://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/index.html> ("gut" getestet von Stiftung Warentest).

Haftungsregelung

Die Haftung für unverschuldete Unfälle sowie für Unfälle, welche nur von Dir oder von Dritten, für deren Verhalten ich nicht einzustehen habe, verursacht wurden, ist ausgeschlossen. Bitte informiere mich vor dem Unterricht über bestehende körperliche Krankheiten, Beschwerden oder eine Schwangerschaft. Die Teilnahme am Unterricht und den angebotenen Veranstaltungen geschieht auf persönliche Verantwortung. Wir (Vermieter und ich) haften nicht für den Verlust von Wertgegenständen während des Retreataufenthalts.

Der Konsum von Alkohol und Drogen ist nicht erwünscht.



JUDITH VOGEL-WEISSINGER

Anmeldung

FLOW RETREAT
YOGA, BREATHWORK & MEDITATION

Weitere Angaben

☐ ich benötige Yoga Equipment (Matte, Klotz, Gurt)

Besondere Wünsche/Fragen

Ich bestätige meine Retreatbuchung entsprechend der oben genannten Bedingungen.

Ort, Datum

Unterschrift



JUDITH VOGEL-WEISSINGER

Anmeldung

FLOW RETREAT

YOGA, BREATHWORK & MEDITATION

Was bedeutet Breathwork?

Nach dem gemeinsamen Zusammenkommen am Donnerstag um 16.30 Uhr beginnen wir mit einer ersten Yogapraxis um 17.00 Uhr. Im Verlauf der Tage werden insgesamt acht Yogaeinheiten, neue bewegte und stille Meditationen, verschiedene Atemübungen und eine längere Breathwork-Session angeboten. Nach einer morgendlichen Yoga/Atem/Meditationspraxis endet das Retreat am Sonntag mit einem gemeinsamen Brunch.

Wir praktizieren jeden Morgen und Abend.

Die Yoga/Meditationseinheiten sind für alle Level geeignet. Alles ist als Einladung gedacht, du entscheidest selbst, was dich neugierig macht und dir gut tut.

Nach dem gemeinsamen Zusammenkommen am Donnerstag um 16.30 Uhr beginnen wir mit einer ersten Yogapraxis um 17.00 Uhr. Im Verlauf der Tage werden insgesamt acht Yogaeinheiten, neue bewegte und stille Meditationen, verschiedene Atemübungen und eine längere Breathwork-Session angeboten. Nach einer morgendlichen Yoga/Atem/Meditationspraxis endet das Retreat am Sonntag mit einem gemeinsamen Brunch.

Wir praktizieren jeden Morgen und Abend.

Die Yoga/Meditationseinheiten sind für alle Level geeignet. Alles ist als Einladung gedacht, du entscheidest selbst, was dich neugierig macht und dir gut tut.

Was genau ist eine Gesichtsmassage?

Der liebevoll restaurierte Kornspeicher Mauritz liegt inmitten weiter Felder in Garz auf der Insel Rügen. Er ist Gehminuten vom Bodden entfernt und bietet auf Grund der Architektur, des Kamins in der offenen Küche, der langen Tafel für das gemeinsame Essen und der Sauna eine warme Atmosphäre und einen guten Ort zum Ankommen Aufatmen und Auftanken.

Der liebevoll restaurierte Kornspeicher Mauritz liegt inmitten weiter Felder in Garz auf der Insel Rügen. Er ist Gehminuten vom Bodden entfernt und bietet auf Grund der Architektur, des Kamins in der offenen Küche, der langen Tafel für das gemeinsame Essen und der Sauna eine warme Atmosphäre und einen guten Ort zum Ankommen Aufatmen und Auftanken.