

# HERBST RETREAT CHIEMING 24.-26. September 2021

im Seminarhotel Jonathan in  
Chieming/Hart am Chiemsee



In Chieming/Hart, ein paar Minuten entfernt vom Chiemsee, lade ich dich ein vom Alltag loszulassen, tief durchzuatmen, Kraft zu tanken und Körper, Geist und Seele zu entspannen. Genieße eine Auszeit mit Yoga, Pranayama und Meditation, in der wundervollen Umgebung des Jonathan, mit seinem großen Garten und den vielen Spazierwegen, die bis zum Chiemsee führen. Zudem biete ich ein begrenztes Kontingent an Coaching Terminen an. Anmeldung bitte direkt unter: [kontakt@claudia-vas.com](mailto:kontakt@claudia-vas.com)



## **Preise:**

Die Seminargebühr beträgt € 235,-

Unterkunft und vegetarische Vollpension pro Person und Nacht kostet bei drei Mahlzeiten, inkl. 24 Stunden Getränke- und Obstbuffet

Einzel- €124 Doppel- € 97,- Dreibettzimmer € 83,  
Wohnstudio als DZ €116, als 3er Zimmer 97€, als 4er Zimmer 83€

Nähere Information zum Seminarhotel Jonathan findest Du unter:  
<http://www.jonathan-seminarhotel.de>

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

## **Anmeldung:**

Wenn Du Körper, Geist und Seele entspannen möchtest, melde dich bitte unter folgender E-Mail-Adresse: [kontakt@claudia-vas.com](mailto:kontakt@claudia-vas.com) verbindlich an.

Nach meiner Rückantwort überweise bitte die Anmeldegebühr von 105€ auf folgendes Konto, dann hast du deinen Platz sicher.

Claudia Vas  
IBAN: DE06 70020270 0008450188  
BIC: HYVEDEMMXXX

Bitte gib unbedingt unter Betreff deinen Namen und die Bezeichnung des Retreat an.

Die Anmeldegebühr kann nicht zurückerstattet werden, sie gilt als Bearbeitungsgebühr. Im Stornierungsfall kannst Du aber einen Ersatzteilnehmer benennen. Sollte das Retreat von meiner Seite abgesagt werden, erhältst Du die Anzahlung selbstverständlich zurück.

Bitte teile mir auch deinen Zimmerwunsch mit, damit ich das Zimmer für dich reservieren kann. Zimmerwünsche werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Ein Monat vor Beginn des Seminars überweise bitte den Restbetrag von € 130,-

Die Bezahlung der Hotelleistungen erfolgt direkt über das Hotel.

**Programm (exemplarisch)** – den detaillierten Seminarablauf erhältst du 2 Wochen vor Seminarbeginn.

**FREITAG:**

Ab 14.00 Uhr Ankommen

16.15 – 18.15 Uhr Yoga

18.30 – 20.30 Uhr Abendessen

20.45 – 21.45 Uhr Pranayama und Yoga Nidra

**SAMSTAG:**

07.00 – 08.00 Uhr Pranayama und Meditation

08.00 Uhr Frühstück

10.30 – 12.30 Uhr Yoga

12.30 Mittagessen

Nachmittag zur freien Verfügung

16.30 – 18.30 Uhr Yoga

18.30 Abendessen

**SONNTAG:**

07.30 – 09.30 Uhr Yoga

09.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Check out

Wenn Du es wie die Möwe Jonathan halten möchtest: „Du hast die Freiheit, Du selbst zu sein, dein wahres Ich, hier und jetzt, und nichts kann dir im Weg stehen.“ (Zitat aus „Die Möwe Jonathan“), dann komm mit ins Jonathan ☺. Ich freue mich auf Dich!

Namaste  
Claudia

