



## HERBST YOGA RETREAT 23.-25. September 2022

im Seminarhaus VIERFALT bei Landshut

In Geisenhausen bei Landshut liegt das **VIERFALT**, ein Vierseit-Hof, der von einem wunderschönen Garten umgeben ist und inmitten der unberührten Natur des kleinen Vilstals liegt.

Ein wunderbarer Ort, um den Alltag loszulassen, tief durchzuatmen, Deinen Körper und Geist zu reinigen, Kraft zu tanken und deine Energien wieder zum Fließen zu bringen, sich in Achtsamkeit zu üben.

Genieße eine Auszeit mit **Yoga, Pranayama und Meditation** - in der großen Yoga Shala, die wundervolle Umgebung des VIERFALTS mit seinem großen Garten, Pool und Sauna, sowie spätsommerlichen Spaziergängen im nahe gelegenen Wald oder durch das historische Städtchen Landshut.

Die Yogastunden sind für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da ich auf eine achtsame Ausrichtung fokussiert bin und somit die Individualität eines jeden Teilnehmer im Vordergrund steht.

## **Kosten:**

Seminargebühr: € 240 pro Person

zzgl. zwei Übernachtung im Einzel-/Doppel- oder Dreibettzimmer, vegetarische Vollpension, Seminarpauschale: € 246 pro Person

Es stehen nur eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern zur Verfügung. Auf Anfrage können Doppel – oder Mehrbettzimmer gegen Aufpreis zur Einzelnutzung belegt werden.

Die vegetarisch-ayurvedische Verpflegung besteht aus einem reichhaltigen Frühstück, Mittagessen, Kaffee/Tee und Kuchen und Abendessen. Das Essen wird liebevoll mit regionalen und saisonalen Bioprodukten selbst zubereitet. Wasser und Tee stehen immer zur Verfügung.

Bitte teile mir etwaige Unverträglichkeiten mit, damit ich diese weitergeben kann.

Gegen eine kleine Gebühr können der Pool und die Sauna genutzt werden.

Nähere Information zum VIERFALT findest Du unter:

<https://vierfalt.de>

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Bitte beachte, dass im Seminarhaus ausschließlich Barzahlung möglich ist.

## **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 Rückmeldung überweise bitte die Anmeldegebühr von 110€ 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.

Die Plätze und Zimmerwünsche werden in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt.

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

Die Bezahlung der Hotelleistungen erfolgt direkt über das Seminarhaus wie folgt:

- 14 Tage vor Anreise per Überweisung oder
- Barzahlung direkt vor Ort

### **STORNOBEDINGUNGEN:**

Mit der Anmeldung und Überweisung des Seminarbetrages ist die Anmeldung rechtsverbindlich erfolgt.

Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn ist, bis auf den Verwaltungsbetrag das Seminar kostenfrei stornierbar.

Bis 4 Wochen vor Seminarbeginn sind 75% des Seminarbetrages zu bezahlen.

Danach ist der komplette Betrag fällig. Gerne kann nach Absprache ein\*e Ersatzteilnehmer\*in gestellt werden.

## **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, Meditation oder 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

Ich freuen mich mit Dir an diesem besonderen Ort in die Ruhe und die Kraft zu kommen. Um es mit Anselm Grün zu sagen:

„Es braucht die Ruhe, um die Kraft zu entdecken, die in uns liegt“

Namaste, Claudia

