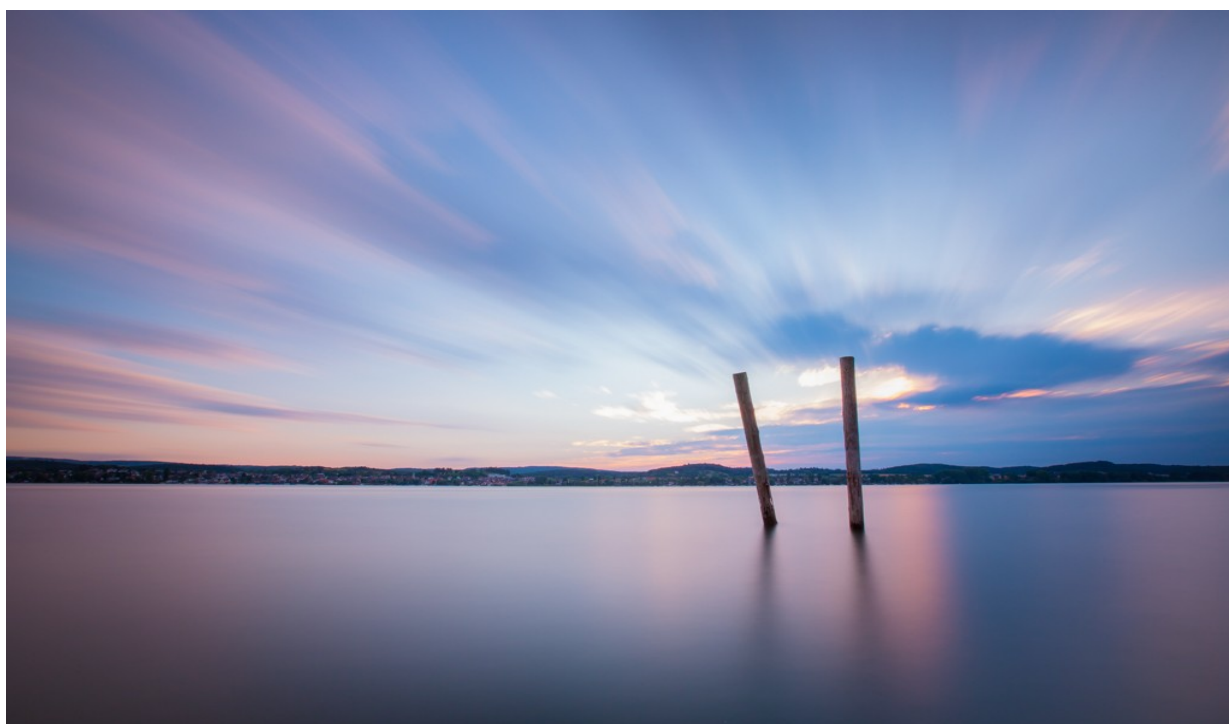




## „Reif für die Insel“ *Reichenau*

### *Yoga Ferien*

**vom 22. – 26. Mai 2022 im Bodensee**



## **Willkommen-Sein      Verbunden-Sein erleben**

Fünf Tage Yoga und Meditation auf der Insel Reichenau mitten im Bodensee. Einfach eintauchen – ins Wasser, in die Stille der Meditation, in die achtsame Yoga-Übung, in den Fluss des Lebens. Diese Tage laden dazu ein, innezuhalten, einfach zu Sein und bei sich selbst anzukommen. Die Ruhe und die Schönheit der Natur, das Versorgt werden mit köstlichem vegetarischem Essen und die tägliche Yoga-Praxis unterstützen uns darin. Wir werden bei Spaziergängen rund um die Insel die Elemente der Natur erleben und werden uns durch die Chakra-Praxis des Yoga mit den Elementen in uns selbst verbinden. Ganzheit wird mit Leichtigkeit erfahrbar.

Ich freue mich auf diese besonderen Tage am See mit Euch

Namaste Eure *Maruma*



## „Reif für die Insel“ Reichenau

### Yoga Ferien vom 22.-26. Mai 2022 im Bodensee

**Seminarort:** Haus Insel Reichenau Markusstr. 15, Insel Reichenau  
<https://www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/>

**Seminarbeginn:** Sonntag 22.05.22, 18 Uhr mit dem Abendessen.  
Das Seminar endet am Donnerstag 26.05. nach dem Mittagessen.

#### Preise:

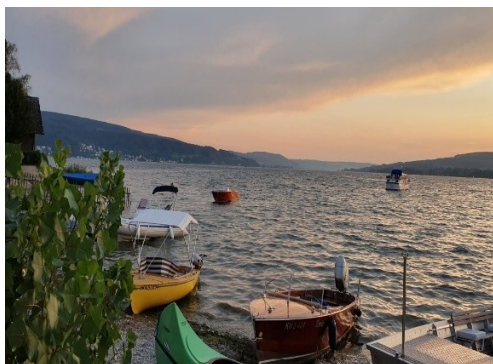
**Für das Yoga-Seminar** (25 UE): **305.-€** Frühbucher bis 28. Februar 22 bezahlen **280.-€**

**Für die Unterkunft**, 4 Nächte inklusive vegetarischer Vollverpflegung **445.-€ im EZ / 405.-€ im DZ.**

**Die Anreise bitte selbst organisieren.**

Diese Tage werden eine gute Mischung aus Yoga-Praxis, Meditation, Genießen der Landschaft, leckerem Essen, Zeit für dich selbst und mit anderen netten Menschen in der Natur des schönen Bodensees.

Die tägliche Yoga-Praxis wird deine Yoga-Erfahrung bereichern und vertiefen. Wir üben Yoga auf achtsame Weise für die eigenen Bedürfnisse und Gegebenheiten. Das Seminar ist sowohl für langjährig Übende als auch für Anfänger\*innen geeignet.



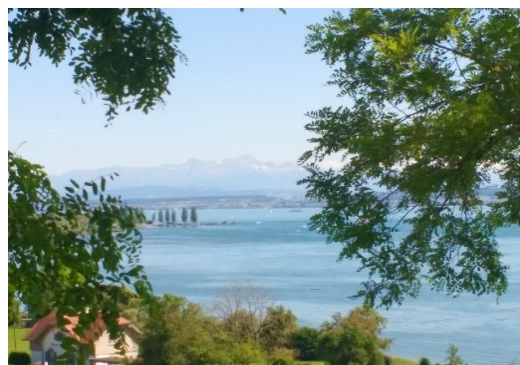
#### Unsere Tage werden so aussehen:

Den Tag beginnen wir mit einer **stillen Meditation**. Nach dem Frühstück haben wir Zeit für **ausgiebig Yoga** (2,5 Std.). Nach dem **leckeren vegetarischen Essen** (Diätwünsche bitte anmelden) gibt es Zeit um die **Seele baumeln** zu **lassen** im Park am See oder bei Spaziergängen rund um die Insel.

Am Montag und Mittwoch werden wir nachmittags **Yoga** praktizieren, teils mit Hilfestellungen und **Pranayama**. Je nach Witterung werden wir uns nach dem köstlichen Abendessen drinnen oder draußen treffen.

Am Dienstag steht der Nachmittag frei und ist offen für eigene Bedürfnisse. Nach dem Abendessen gibt es ein **Yoga Nidra** Angebot.

**Mitbringen** solltet ihr neben euren persönlichen Sachen, eine Badehose oder Bikini, Badeanzug, wir haben vom Seminarhaus aus, einen direkten Zugang zum See!, ein Tuch für die Übungsmatten, eine Decke zum Zudecken für die Entspannungsphasen und einen Notizblock.





**Anmeldung: Yoga- Ferien Reif für die Insel Reichenau vom 22. bis 26. Mai 2022**

Vorname / Name .....

Adresse .....

Telefon .....

E-mail .....

Ich buche ein EZ für 445,- €. Ich buche ein DZ für 405,-€

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.

.....  
Ort / Datum

.....  
Unterschrift

Bitte gleich verbindlich anmelden mit der Anzahlung von 100.-€ an Maruma Mundhaas. Der Restbetrag wird spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn zum 10. April 2022 fällig.

Bei Rücktritt (bitte schriftlich):

Bis 10. März 2022 muss leider die Anzahlung einbehalten werden. Bei Rücktritt danach wird der Gesamtbetrag fällig. Falls der Platz von einer/m nachrückenden Teilnehmer\*In besetzt werden kann, entfällt diese Stornogebühr.

Absage:

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, das Seminar bis spätestens 10. April 2022 abzusagen.

**Bankverbindung für die Yogaseminar Kosten 305.-€ (Frühbucher 280,-)**

Maruma Mundhaas IBAN: DE05 6809 0000 0007 3116 05 BIC: GENODE61FR1 Volksbank Freiburg

**Kosten für die Unterkunft und Verpflegung bitte gesondert überweisen,**

auf das Konto Maruma Mundhaas IBAN: DE 98 4306 0967 1222 33463 00

Bei der GLS Bank mit Vermerk "Reif für die Insel".

Vielen Dank.