

**VHS-Yogawochenende im Landhotel Baumwipfel
mit Riina Koskinen-Humpert**

**Yoga, Wandern, Waldbaden und mehr
28. - 30. Juni 2024**

Veranstalter: VHS Brilon-Marsberg-Olsberg



Dieses Wohlfühlwochenende inmitten der schönsten Natur des Sauerlandes entführt Sie in die Welt des Yogas und Ayurvedas. Sie können vielseitige Yogastunden und Entspannungstechniken genießen, um eine tiefere Verbindung mit Ihrem Körper und Geist zu finden. Sie können die sommerliche Natur an diesem großartigen Rückzugsort genießen und Ihre Seele baumeln lassen. Zum Abschluss lernen Sie, zusammen mit der Gruppe eine ayurvedische Mahlzeit zuzubereiten und beenden das Retreat mit dem Genuss des köstlichen Essens.

Vorgesehenes Programm

1. Tag: Freitag, 28. Juni 2024

Eigene Anreise – Check-in ab 15:00 Uhr

Die Anreise findet individuell statt. Die VHS ist bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften behilflich. Check-in ist ab 15:00 Uhr möglich. Sie treffen Ihre Gruppe am Nachmittag zur ersten Yogastunde – Sie kommen an und finden innere Ruhe. Gemeinsames Abendessen im Hotel. Im Anschluss folgen eine kleine Vorstellungsrunde und eine gemeinsame Abendmeditation.



2. Tag: Samstag, 29. Juni 2024

Yoga – Wandern – Yoga – Traumreise

Sie beginnen den Tag mit einer „Guten Morgen – Yogastunde“, um wach zu werden und die Glieder für den Tag vorzubereiten. Anschließend gemeinsames Frühstück. Mit einem Lunchpaket im Rucksack beginnt Ihre Wanderung (ca. 10 km). Unterwegs halten Sie innen und genießen das Waldbaden. Am Nachmittag haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Um 16:30 Uhr erleben Sie eine Yin-

Yogastunde. Anschließend gemeinsames Abendessen. Der Abend endet mit einer Meditation / Traumreise.

3. Tag: Sonntag, 30. Juni 2024

Yoga – Frühstück – Check-out – Kochkurs

Sie beginnen den Sonntag mit einer Yogastunde, die Ihnen Energie für den Alltag gibt. Anschließend gemeinsames Frühstück. Zeit, die Zimmer zu räumen, um dann mit dem ayurvedischen Kochkurs zu beginnen. Sie bereiten ein vegetarisches ayurvedisches Menü mit einer Suppe, einem Hauptgang und einem Dessert zu. Sie erlernen in diesem Kochkurs die Grundlagen der ayurvedischen Küche. Der Kurs endet gegen 15:00 Uhr.



Das Programm ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für die Yogastunden und die Wanderungen ist eine normale Fitness erforderlich.

Ihre Yogalehrerin und Begleiterin für dieses Wochenende:

Riina Koskinen-Humpert

Yogalehrerin (Hatha, Vinyasa, Yin, FaszienYoga, AyurYoga),
Ayurveda Ernährungsberaterin,
Ayurveda Gesundheitsberaterin,
Erlebnispädagogin.

Riina ist eine erfahrene Yogalehrerin, die Hatha-Yoga, Vinyasa-Yoga und Yin-Yoga unterrichtet. Mit hoher Professionalität und tiefem Wissen über Yoga und Ayurveda begleitet sie dieses Wochenende, um Ihnen einen wunderschönen Miniurlaub zu gönnen. Sie lebt in Willingen und fühlt sich in der Natur zu Hause. Willingen liegt inmitten herrlicher Natur, mit ausgedehnten Wäldern, Panoramablicken und den fünf höchsten Bergen des Sauerlandes.



So wohnen Sie:

Landhotel Baumwipfel, In der Lommerke 1, 34508 Willingen-Schwalefeld, Tel.: 05632 6248

E-Mail: info@landhotel-baumwipfel.de

Die Einzel-, Doppel- oder Familienzimmer sind ausgestattet mit Bad oder Dusche/WC, Badaccessoires, Fön, TV und WLAN.



Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Sie haben die Möglichkeit, als Einzelperson ein ½ Familienzimmer zu buchen. In diesem Falle würden Sie sich mit einer weiteren Person das Badezimmer teilen, sofern es eine*n Partner*in gibt. Bitte notieren Sie Ihren Wunsch auf der Anmeldung. Der Einzelzimmerzuschlag entfällt bei dieser Variante. Es stehen nur begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung.

Preise:

Unterbringung im Doppelzimmer (ab 10 Personen)

pro Person 339,00 €

Einzelzimmerzuschlag

100,00 €

Leistungen (im Reisepreis eingeschlossen):

- 2x Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Landhotel Baumwipfel, Willingen
- 1x Lunchpaket (Samstag)
- 2x Abendessen
- 4 verschiedene Yogaeinheiten
- Entspannungsübungen, Traumreisen, Meditationen
- Div. Yoga-Utensilien (leihweise)
- Geführte Wanderung (ca. 10 km) mit Waldmeditation und Waldyoga
- Ayurvedischer Kochkurs (ca. 4 Std.)
- Informationsmaterial
- Insolvenzversicherung

Nicht eingeschlossene Leistungen:

- An- und Abreise
- Lebensmittelkosten für das ayurvedische Mittagsgeschicht ca. 15,00 - 20,00 € pro Person
- Reiserücktrittskostenversicherung/ sonstige Reise- oder Krankenversicherungen
- Alle nicht im Programm erwähnten oder fakultativ gekennzeichneten Aktivitäten, Ausflüge und Besichtigungen, alle Ausgaben persönlicher Natur wie Getränke und Trinkgelder (Hotel) sowie alle anderweitigen privaten Ausgaben

Verantwortlich für den Inhalt: VHS-Geschäftsstelle Brilon, Kreuziger Mauer 31, 59929 Brilon, Tel.: 02961 6416, Fax: 02961 51453, E-Mail: brilon@vhs-bmo.de. Programmänderungen aus organisatorischen Gründen oder zur inhaltlichen Bereicherung bleiben vorbehalten. Die im Prospekt enthaltenen Angaben entsprechen dem Stand der Drucklegung (12/2023). Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Witterungsbedingte Einschränkungen und kurzfristige organisatorische Änderungen sind jederzeit möglich.

Wichtige Hinweise:

1. Mit der Organisation und Durchführung dieses Yoga-Wochenendes ist die VHS Brilon-Marsberg-Olsberg beauftragt. Diese erbringt alle Leistungen (Hotel, Programm) im Sinne des Reisevertragsgesetzes.
2. Ihre schriftliche Anmeldung (Scan oder Foto möglich) erbitten wir an eine unserer VHS-Geschäftsstellen:
Brilon, Kreuziger Mauer 31, 59929 Brilon, Fax 02961 51453, E-Mail: brilon@vhs-bmo.de
Marsberg, Hauptstraße 49, 34431 Marsberg, Fax 02992 2044, E-Mail: marsberg@vhs-bmo.de
Olsberg, Hauptstraße 73 a, 59939 Olsberg, Fax 02962 6986, E-Mail: olsberg@vhs-bmo.de
3. Es gelten folgende Regelungen für Stornierungen nach dem 01.03.2024: Nach Buchung bis 96 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises, 95 bis 41 Tage vor Reisebeginn 35% des Reisepreises, 40 bis 31 Tage vor Reisebeginn 50% des Reisepreises, 30 bis 21 Tage 65% des Reisepreises, 20 bis 8 Tage vor Reisebeginn 80% des Reisepreises, 7 Tage vor Reisebeginn 100% des Reisepreises.
4. Mit Ihrer Anmeldung überweisen Sie bitte den Anzahlungsbetrag von **50,00 €/Person** auf eines der u. a. Konten der Volkshochschule unter dem **Stichwort: Yoga-Wochenende, U01.517**.

VerbundVolksbank OWL	IBAN: DE87 4726 0121 8970 3342 00
Sparkasse Hochsauerland	IBAN: DE28 4165 1770 0000 0062 70
Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter	IBAN: DE95 4765 0130 0060 0034 07
Volksbank im Hochsauerland	IBAN: DE22 4006 9266 6000 6463 00

Nach Eingang Ihrer Anzahlung erhalten Sie von der VHS eine Anmeldebestätigung.
5. Sollten Sie sich bis zum **01.03.2024** von der gebuchten Reise abmelden, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von **15,00 €** fällig. Nach diesem Termin werden zusätzlich alle anfallenden Kosten berechnet, die die VHS gemäß den o.g. Reisebedingungen in Rechnung stellt.
6. **Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.**
7. **Die Bearbeitung Ihrer Anmeldung und die Vergabe der zur Verfügung stehenden Einzelzimmer werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.** Einzelreisende können nur dann ein Doppelzimmer belegen, wenn ein Doppelzimmerpartner zur Verfügung steht. **Wenn Sie sich in einem Familienzimmer (2 Schlafzimmer, ein Badezimmer) ein Badezimmer mit einer weiteren Person teilen würden, notieren Sie dies bitte auf Ihrer Anmeldung.**
8. **Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.** Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, den Reisepreis anzupassen bzw. die Reise bis spätestens sechs Wochen vor Abreise abzusagen.
9. Die VHS BMO speichert und nutzt Ihre zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zur Organisation und zum Ablauf der Studienreise. Hierzu gehört auch die Weitergabe Ihres Vor- und Nachnamens an das Hotel. Des Weiteren erstellt die VHS BMO eine Teilnehmendenliste mit Ihrem Vor- und Nachnamen sowie Ihrem Wohnort, die an alle Teilnehmenden versendet wird. Sollten Sie hiermit nicht einverstanden sein, können Sie jederzeit schriftlich oder persönlich Widerspruch hiergegen einlegen. Unsere weiteren Datenschutzbestimmungen finden Sie im aktuellen Programmheft oder auf unserer Homepage www.vhs-bmo.de zur Einsicht.



Bitte ausgefüllt zurücksenden an:

Volkshochschule Brilon-Marsberg-Olsberg
Geschäftsstelle Brilon
Kreuziger Mauer 31
59929 Brilon

Verbindliche Anmeldung
zum Yogawochenende der VHS Brilon-Marsberg-Olsberg
Yoga, Wandern, Waldbaden und mehr | 28. - 30. Juni 2024

Hiermit melde ich folgende Person(en) zur o. g. Studienreise an:

1.

Name*: _____

Vorname*: _____

Straße*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Mobil (falls vorh.): _____

Geb.-Datum: _____

2.

Name*: _____

Vorname*: _____

Straße*: _____

PLZ, Wohnort*: _____

Mobil (falls vorh.): _____

Geb.-Datum: _____

***Zwingend erforderliche Angaben**

Preis:

Unterbringung im Doppelzimmer (ab 10 Personen)	pro Person	339,00 €
Einzelzimmerzuschlag		100,00 €

Die im Prospekt ausgedruckten Hinweise erkenne ich an.

Ich verpflichte mich, mit dieser Anmeldung eine Anzahlung von **50,00 Euro/Person** auf eines der u. g. VHS-Bankkonten zu überweisen (**Stichwort: Yoga U01.517**).

Mit der Aufnahme meines Namens und meines Wohnorts in die Hotelliste sowie den weiteren Datenschutzbestimmungen der VHS BMO, die ich im Programmheft oder unter www.vhs-bmo.de einsehen kann, bin ich einverstanden.

Ich wünsche (bitte ankreuzen): Doppelzimmer Einzelzimmer

Datum

Unterschrift

VerbundVolksbank OWL
Sparkasse Hochsauerland
Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter
Volksbank im Hochsauerland

BIC: DGPBDE3MXXX
BIC: WELADED1HSL
BIC: WELADE3LXXX
BIC: GENODEM1MAS

IBAN: DE87 4726 0121 8970 3342 00
IBAN: DE28 4165 1770 0000 0062 70
IBAN: DE95 4765 0130 0060 0034 07
IBAN: DE22 4006 9266 6000 6463 00