

# Frühjarsreinigung vom 22.-27.03.24

Das Seminar beginnt am Freitag um 17:00 (Anreise ab 15:00) im Seminarraum der Alten Schule, (in Yogakleidung) und endet am Mittwoch nach dem gemeinsamen Fastenbrechen gegen 11:00.

**Der Veranstaltungsort** ist das Seehotel Huberhof, Dorfstr. 49, 17291 Oberuckersee, OT Seehausen, Tel.: (039863) 602-0

Seehausen liegt am nordöstlichen Ausläufer des Oberuckersees, zwischen Prenzlau, Templin und Angermünde. Es ist ein ruhiger, romantischer und malerischer Ort.

Über den Garten des Hauses gibt es einen direkten Zugang zum See. Die Pausen zwischen Wanderungen und Yoga-Stunden können wunderbar für Gespräche, Spaziergänge, Lesen, oder die hauseigene Sauna genutzt werden.

## **Kosten:**

Seminarkosten inkl. Bio-Fastenverpflegung: 480,- Euro

Unterkunft für 5 Nächte: 325,- Euro

Die Unterkunft wird bitte separat vor Ort bezahlt.

## **Anreise:**

**Per Bahn:** Bis Seehausen mit dem RE3, dieser fährt im 2 Stunden Takt von Berlin nach Stralsund. Die Fahrzeit vom Hauptbahnhof beträgt ca. 80 min. dann laufen Sie noch 15 Minuten die Dorfstrasse entlang bis zum Huberhof, oder Sie lassen sich vom Bahnhof abholen (bitte vorher anmelden). Fahrräder können im Zug mitgenommen werden.

**Mit dem Auto:** Auf der A 11 in Richtung Stettin, die Ausfahrt 7-Warnitz nehmen und ab da den Hinweisschildern bis Seehausen folgen (ca.15 km).

Ich freue mich auf eine gemeinsame, intensive Fastenzeit

Bettina Schwarz

Bei Fragen, gerne einfach anrufen oder eine E-Mail schreiben:  
0178 2363 496 / [bettinaschwarz@raum-fuer-yoga-und-meditation.de](mailto:bettinaschwarz@raum-fuer-yoga-und-meditation.de)



# Frühjahrsreinigung vom 22.-27.03.24

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Tage „der Stille“ in Seehausen an

Bitte ankreuzen:     im Einzelzimmer                       im Doppelzimmer

Vorname:.....

Name:.....

Geb. Datum:.....

Straße:.....

Postleitzahl:.....

Ort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Die Gesamtkosten für 5 Tage pro Person betragen 805,- Euro.  
Nach Bestätigung ihrer Anmeldung überweisen Sie bitte die Seminargebühr von 480,- Euro.  
Die Zimmer im Seehotel sind bereits reserviert und werden vor Ort bezahlt (325,-€)

Ich erkenne die Anmeldebedingungen an und erkläre hiermit, dass ich die Verantwortung für mich Selbst trage und die Seminarleiterin von etwaigen Haftungsansprüchen freistelle. Mit der elektronischen Verarbeitung meiner oben angegebenen personenbezogenen Daten bin ich einverstanden.

Ort:..... Datum:..... Unterschrift:.....

# Frühjarsreinigung vom 22.-27.03.24

## Angaben zur Gesundheit

Die folgenden Angaben sind wichtig, damit Ihre persönliche Situation beim Fasten und Yoga berücksichtigt werden kann, da gegebenenfalls bestimmte Vorgehensweisen oder Haltungen abgewandelt oder vermieden werden müssen. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Alter:

Größe:

Gewicht:

Bitte informieren Sie uns insbesondere über:

- Rückenbeschwerden
- Kniebeschwerden
- Bluthochdruck
- Erhöhter Augeninnendruck
- Schilddrüsenüberfunktion
- Herzerkrankungen
- Asthma
- Diabetes
- Dauerhafte Medikamenteneinnahme
- Endo Prothesen (Metallimplantate in Gelenken, künstliches Hüftgelenk)
- Einschränkungen durch Unfälle
- Sonstiges:.....  
.....  
.....  
.....

RaucherIn:     ja                       nein

Ernährung:     vegan                       ovo-lakto-vegetabil (vegetarisch mit Milch, Ei)  
 Ich esse alles

Ich bin darüber informiert, dass Interessenten mit Drogen- und Alkoholproblemen nicht an dem Seminar teilnehmen können.  
Ich bestätige hiermit, dass ich keine Psychopharmaka einnehme und dass ich mich derzeit nicht in psychiatrischer Behandlung befinde.

Ort:....., Datum:..... Unterschrift:.....