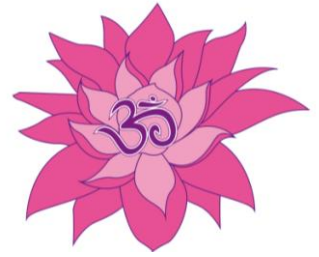




BE THE CHANGE

PETRA ALGIER



Die Veränderung beginnt in Dir.....

Yoga Retreat in Wustrow an der Ostsee | 16. November – 19. November 2019



Datum:

Sa 16.11.2019 - Di 19.11.2019

Ort:

Scheune Hufe III
Beherbergung Ingrid Peters
Barnstorf Hufe 3
18347 Ostseebad Wustrow
Tel.- Fax. 038220 / 80354
<http://www.scheune-peters.de>

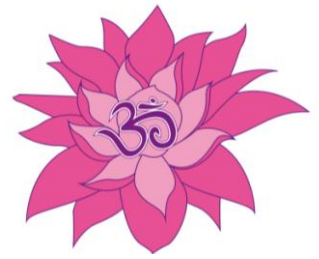


Es gibt einen Raum, in dem wir
Yoga praktizieren und gemeinsam
essen. Yoga vor dem Kaminfeuer
😊



BE THE CHANGE

PETRA ALGIER



Die Veränderung beginnt in Dir.....

Ablauf:

16.11.2019 - eigene Anreise // Abendyoga 17.00-19.00
17.11.2019 - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00 // Abendyoga 17.00-19.00
18.11.2019 - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00// Abendyoga 17.00-19.00
19.11.2019 - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00//

Das Retreat beginnt um 17:00 am Anreisetag und endet am Abreisetag nach dem Frühstück gegen 12:00 Uhr.

Wir tauchen tief in unsere Praxis ein und haben die Möglichkeit vertieft Pranayama, Meditation und Asanas zu üben. Lasse für 4 Tage deinen Alltag hinter dir und lass dich auf eine tiefe und intensive Erfahrung ein; während und nach deiner Yogapractice.

Die Morgensequenzen beginnen mit einer Meditation und Pranayama. Jede Sequenz wird einen anderen Schwerpunkt haben, sodass du am Ende der 4 Tage ganz (-heitlich) entspannt und voller Leichtigkeit bist.

Die Zeit zwischen den Yogasequenzen steht dir zur freien Verfügung für Strandspaziergänge, einen kuscheligen Platz in einem der vielen Cafés bei Kaffee und Kuchen oder einfach die Seele baumeln lassen.

An- und Abreise:

Eigene Anreise mit PKW oder Zug.

Unterkunft:

Wir wohnen in einer liebevoll eingerichteten Scheune mit 5 Studios. Alle Studios sind mit eigener Kochzeile, Bad und einem Wohnraum ausgestattet. Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer; auf Wunsch in dreier Apartments. Die Doppelzimmer verfügen über einen Raum, die dreier Apartments haben zwei separate Schlafzimmer und einen Aufenthaltsraum. Alle Apartments verfügen über eine Küchenzeile.

Appartment 1 für 2 Personen (EG)

1 Wohnzimmer mit Schlafcouch/ 1 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)

110,- Euro zzgl. Kurtaxe pro Person

Appartment 2 für 2 Personen (1.OG)

1 Schlafzimmer und 1 Bad

110,- Euro zzgl. Kurtaxe pro Person

Appartment 3 für 2 Personen (1.OG)

1 Wohnzimmer, 2 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)

145 - Euro zzgl. Kurtaxe pro Person

Appartment 4 für 2 Personen (EG)

1 Wohnzimmer, 2 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)

145,- Euro zzgl. Kurtaxe pro Person

Ich versuche die Zimmer immer nach Wunsch zu belegen. Sollte das mal nicht klappen, dann melde ich mich vorher bei dir.

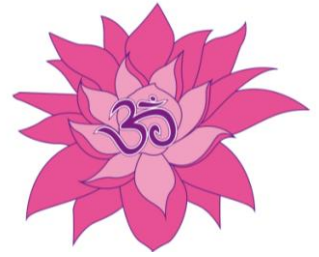
Verpflegung:

Frühstück: Jeder bringt sich mit, was er gerne zum Frühstück mag. Gemeinsames Frühstück nach der Morgensequenz.



BE THE CHANGE

PETRA ALGIER



Die Veränderung beginnt in Dir.....

Abendessen: Gemeinsames Kochen und Essen am Abend (Details werden im Vortreffen besprochen)

NEU: Für den ersten Abend bereite ich eine Suppe/ Eintopf vor, sodass wir nach der ersten Sequenz zügig essen können.

Für die Abende Sonntag/Montag bereitet ihr etwa vor; nichts Aufwändiges. Tips und Rezeptideen gebe ich gerne raus.

Abendessen vegan, Frühstück vegan bzw. vegetarisch. Ich bitte dich darum, in diesen 4 Tagen auf Wurst, Fisch und Fleisch zu verzichten.

Ernährungstipps:

Ich bereite morgens verschiedene vegane und glutenfreie

Frühstücksalternativen vor um dir zu zeigen, dass vegan und glutenfrei sehr lecker und gesund ist. (Im Preis enthalten)

Kosten:

Unterkunft:

100,- Euro pro Person im Doppelzimmer/ Dreier Apartment mit 3 Personen zzgl. 10,- Euro Endreinigung

135,- Euro pro Person; bei Belegung im Dreier Apartment als Doppelzimmer zzgl. 10,- Euro Endreinigung

(Preise für 3 Nächte inkl. MwSt. zzgl. 10,- Euro Endreinigung, zzgl. Kurtaxe)

Yoga:

225,- Euro bei Buchung bis 16.08.2019 (Early Yogini)

250,- Euro bei Buchung ab dem 17.08.2019

Anmeldung:

Die verbindliche Anmeldung erfolgt über mich per Mail. Du bekommst dann eine Bestätigung und eine Rechnung von mir. Deine Anmeldung ist **erst verbindlich**, sobald die Anzahlung der Yogagebühr von 40% (per Überweisung) eingegangen ist.

Maximale Teilnehmerzahl: 8-9 (2 Doppelzimmer und 2 Apartments mit zwei Schlafzimmern (wenn du gerne in ein Dreier Apartment möchtest)

Rücktritt:

Sobald die Anzahlung überwiesen wurde bist du verbindlich angemeldet.

Yogapart:

Solltest du deine Teilnahme absagen kannst Du einen Ersatz stellen, sodass dir keine Kosten entstehen.

Die Stornokosten staffeln sich wie folgt.

Bis 100 Tage vorher 40%

Bis 80 Tage vorher 60%

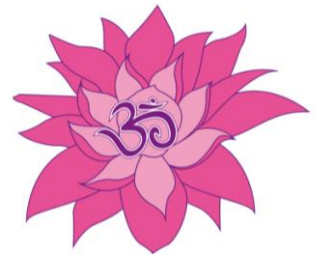
Bis 60 Tage vorher 80%

Bis 45 Tage vorher 100%



BE THE CHANGE

PETRA ALGIER



Die Veränderung beginnt in Dir.....

Übernachtung:

Bei einer Stornierung bis zum 09.10.2019 fallen keine Kosten für die Übernachtung an, bei einer Stornierung nach dem 09.10.2019 wird der Zimmerpreis voll fällig, es sei denn du stellst einen Ersatz bzw. das Zimmer kann vergeben werden.

Absage seitens Petra Algier/ be the change:

Sollte das Retreat aus unvorhersehbaren Gründen seitens Petra Algier/ be the change abgesagt werden, erhältst du deinen bereits gezahlten Betrag zurück. Petra Algier/ be the change kann nicht haftbar gemacht werden für entstandene Ausfälle.

Wenn Du noch Fragen hast, freue ich mich auf deinen Anruf oder deine Mail.
Om shanti
Petra



Petra Algier
Be the change
Gesundheitsberatung / Körperarbeit
0170/ 470 62 64
yoga@bethechange-yoga.com
www.bethechange-yoga.com