



*Yoga in der Toskana vom 27.10. bis 03.11.2019
mit Petra Söding*

„LOCANDA CASANUOVA“

Anfang der achtziger Jahre beschlossen Ulla und Thierry Besançon, in der Toskana einen gastlichen Ort zu schaffen für Menschen, die Natur und Kunst lieben. Mit dem Casanuova, einem 350 Jahre alten Gutshof mit Geschichte, ursprünglich ein Kloster, Waisenhaus und Pachtstelle der Bauern des Grafen Serristori, fanden sie das geeignete Objekt. In kleinen, behutsamen Schritten wurde das Haus renoviert, sie legten Gärten und Terrassen an und reaktivierten die Landwirtschaft. Das Casanuova ist zu einem beliebten Ziel für Feriengäste und Gruppen geworden, die auch im Urlaub ein Zuhause suchen und in der Toskana eine Ursprünglichkeit erleben wollen, die heute oft verloren gegangen ist.

Das Casanuova ist gut mit dem Auto und auch mit der Bahn zu erreichen. Mehr Infos unter: www.casanuova.info. Es gibt die Möglichkeit, Fahrgemeinschaften zu organisieren, bitte an die Kursleitung wenden.

YOGA IN DER TOSKANA – SEMINARABLAUF

Das Seminar verbindet Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar mit wandern. Wir machen Urlaub in einer bezaubernden Landschaft und in einem Seminarhaus mit ganz besonderer Atmosphäre. Geplanter Ablauf des Seminars:

- Sonntag Anreise bis ca. 15 Uhr
- Yoga zum Ankommen und gemeinsames Abendessen
- Morgens Meditation / Pranayama und eine kurze Teepause
- dann aktives Asana Üben
- herrlicher Brunch und freie Zeit bis zum frühen Abend
- Am frühen Abend Asana Üben und dann gemeinsames Abendessen

- An einem Tag oder zwei Nachmittagen gibt es Wanderungen, die Sigi Müller leiten wird. Sigi ist ein erfahrener Berggeher. Wo es hin geht, wird vor Ort in der Gruppe abgestimmt. An diesen Tagen/Nachmittagen findet kein Yoga statt.

LEISTUNG & KOSTEN

- Yogapraxis morgens und abends
- Pranayama und Meditation am Morgen
- Tee, Kaffee und Obst vor dem morgendlichen Asana-Üben
- Unterbringung im Casanuova mit teils vegetarischer Vollverpflegung
- Hilfsmittel werden nach Möglichkeit mitgebracht
- Nutzung von Matten und Decken des Casanuova soweit vorhanden
- Seminargebühr: **420,- €**.
Bei Buchung und Bezahlung **bis 15. April 2019** mit Frühbucherrabatt **390,- €**.
- Unterkunft: Ü / HP je nach Zimmerwahl zwischen **623,-** und **693,- €** pro Person und Woche inkl. o.a. Leistungen (Zimmerbuchung siehe unten).

ZIMMERBELEGUNG IM CASANUOVA

Es stehen Doppelzimmer mit Bad, Einzelzimmer mit Bad oder Bad auf dem Flur sowie Studios mit Bad zur Verfügung. Die Tagespauschale (pro Person und Tag) beinhaltet Übernachtung, Vollpension, Kaffee, Tee und Obst vor der ersten Yogastunde und die Nutzung von Yogamatten, Decken soweit vorhanden sowie Bettwäsche und Handtücher.

SEMINARLEITUNG:



Petra Söding

Petra startete 1999 ihre eigenen Kurse in München bis sie vor fünf Jahren ihr eigenes Studio eröffnete. Seither widmet sie sich mit noch mehr Begeisterung dem Yoga und dem Unterrichten. Sie begann ihre Yogapraxis 1991 noch während ihrer Zeit in Personalabteilungen internationaler Unternehmen. Yoga half ihr extrem im Alltag und tat ihr so gut, dass ihre Rückenschmerzen verschwanden. Sie absolvierte ihre Ausbildung zur Yogalehrerin SKA in der Tradition nach B.K.S. Iyengar von 1998 bis 2000 mit seither laufender Weiterbildung bei international renommierten Yogalehrern auch in Indien.

Zudem arbeitet Petra als Business Coach und in der Führungskräfteentwicklung und Managementberatung. Schwerpunktthemen: Mitarbeiter & Motivation, Stressmanagement, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Kinesiologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Mehr Informationen unter www.soeding-coaching-yoga.de.

ANMELDUNG UND RÜCKTRITT

Anmeldung bitte ausschließlich schriftlich per Anmeldeformular (siehe Seite 3 und 4) mit gleichzeitiger Bezahlung der Kursgebühr einschließlich Zahlung für die Unterkunft im Casanuova. Die Zimmerwünsche werden der Reihe nach berücksichtigt, daher empfiehlt sich eine möglichst frühzeitige Anmeldung für das Wunschzimmer (siehe unten).

Bei Rücktritt werden 150,- € der Seminarkosten als Stornogebühr einbehalten. Bei Storno ab 6 Wochen vorher werden 50%, ab 2 Wochen vorher und danach 80% der Seminarkosten als Ausfallgebühr einbehalten, es sei denn ein Ersatzteilnehmer nimmt am Seminar teil. Stornobedingungen für die Unterkunft siehe unten. Zimmerauswahl und Buchung über Petra Söding. Rücktritt ist nur mit schriftlicher Erklärung möglich.

1. ANMELDUNG

- Ich melde mich hiermit verbindlich für das Yoga-Wochenseminar in der Toskana vom 27.10.2019 bis 03.11.2019 an.

.....
Vorname, Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Wohnort

.....
Telefon

.....
Mobiltelefon

.....
E-Mail

.....
Geburtsdatum

.....
Gesundheitliche Einschränkungen Ja / Nein?

**Mein Teilnahmebeitrag für Yoga beträgt Kursgebühr für die Woche
O € 420,--/ O bei Buchung bis 15.04.2019 € 390,-- (bitte ankreuzen)
plus Kosten für die Unterkunft in Höhe von _____ € (Zimmerwahl siehe unten).**

Der Gesamtbetrag beträgt somit _____ €.

- Ich zahle jetzt bar.
 Ich habe den Betrag auf das unten angegebene Konto überwiesen.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme an diesem Seminar auf eigene Verantwortung stattfindet. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

INFO UND RÜCKFRAGEN:

Petra Söding, Passauerstrasse 144, 81369 München
Fon: 089/7697231 Mobil: 0178/4486119
e-Mail: info@soeding-coaching-yoga.de

BANKVERBINDUNG (ÜBERWEISUNG KURSgebÜHR PLUS UNTERKUNFT):

Petra Söding, Airbus Group Bank GmbH, IBAN: DE89 701 206 00 31000 26761.
BIC: RVSADMX.

BEZAHLUNG UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG BEIM CASANUOVA:

Bitte mit der Anmeldung auch den Betrag für die Unterkunft leisten auf das Konto von Petra Söding (siehe oben).

Zimmerwunsch und Alternative bitte ankreuzen bzw. unten angeben:

- Doppelzimmer mit Bad (5 Zimmer) € 89,-
- Doppelzimmer als Einzelzimmer **auf Anfrage**
- Einzelzimmer mit Bad (1 Zimmer) € 99,-
- Einzelzimmer mit Bad auf dem Flur (2 Zimmer) € 92,-
- Suite Zi. 14 / Mansarda belegt mit 2 Personen (1 Zimmer) € 99,-
- Suite Zi. 14 / Mansarda belegt mit 3 - 4 Personen (1 Zimmer) € 89,-

- Kinder 3-6 Jahre im Zimmer der Eltern € 42,- (bei Gruppe ab 12 Personen)
- Kinder 7-12 Jahre im Zimmer der Eltern € 52,- (bei Gruppe ab 12 Personen)

Hinzu kommt noch die Touristensteuer i.H.v. € 1,--/Tag, diese bitte vor Ort bezahlen.

Alternativer Zimmerwunsch:

.....

Rücktrittsbedingungen der Locanda Casanuova:

Es wird einbehalten bei Storno (außer ein/e Ersatzteilnehmer/in nimmt am Seminar teil)
150 - 100 Tage vorher 15 % des Gesamtbetrages
99 - 60 Tage vorher 25% des Gesamtbetrages
59 - 20 Tage vorher 50% des Gesamtbetrages
19 - 8 Tage vorher 75% des Gesamtbetrages
7 - 0 Tage vorher 100% des Gesamtbetrages

Reservierte, aber nicht in Anspruch genommene Leistungen, verursacht durch verspätete Anreise und/oder verfrühte Abreise, sowie Verzicht auf Mahlzeiten oder Yogastunden werden berechnet bzw. nicht zurückerstattet.

Es konnte eine Sonderregelung für die Nutzung des Gruppenraumes vereinbart werden, die in den o.a. Preisen berücksichtigt wurde.

Ich beauftrage die Kursleitung mit der Buchung meines Zimmers und bin mit den Stornobedingungen der Locanda Casanuova einverstanden. Sollte ich das Seminar absagen, übernehme ich die o.g. Stornogebühren bzw. bin damit einverstanden, dass die Stornogebühren in der entsprechenden Höhe einbehalten werden.

Kosten für Getränke sowie die Touristensteuer i.H.v. € 1,--/Tag und weitere Leistungen bitte vor Ort bei Abreise bezahlen.

Datum:

Unterschrift:

.....