



YOGAFERIEN MIT WANDERN
IN DER TOSKANA VOM 2. BIS 9. OKTOBER 2021
mit Petra Söding

UNSERE UMGEBUNG - UNSER HOTEL LE TASSINAIE

Wir atmen die **Luft der Maremma zwischen den Hügeln und dem Meer!**

Das **Le Tessinaie ist ein kleines Agriturismo** und liegt **südlich von Pisa**. Nachdem der Hof 50 Jahre lang leer stand, wurde er 2007 wieder in Betrieb genommen. Nun werden **biodynamische Produkte** angebaut. Der Stil des Hauses ist der wunderbare, geschmackvolle Stil, den man in der Toskana überall findet.

Der Hof ist sehr schön angelegt. Cristina bietet uns **9 hübsche Zimmer** an, jedes mit einem etwas anderen Charme. Es gibt ein **Schwimmbad und auch das Meer ist mit ca. 6 km nicht weit weg**. Die Küche - wurde mir berichtet - ist köstlich. **Es wird extra für uns gekocht.**

Wir üben **Yoga im Freien auf einer überdachten Holzterrasse** die man bei kühlerem Wetter zumachen kann oder auch im **Yogaraum**. Beides bietet Platz für 10 Yogis und hat daher für uns die ideale Größe.

Das Le Tassinaie liegt in **Terriccio** in der **Comune di Castellina Marittima** in 56040 Pisa. Es ist mit dem Auto, der Bahn oder sicher auch per Flugzeug gut zu erreichen. **Yogamatten und Hilfsmittel** sind vorhanden. Mehr Infos unter: <https://www.letassinaie.com/en/> Gerne helfe ich bei der Organisation von **Fahrgemeinschaften**.

Schaut euch auf der Website um, ich freue mich über euer Interesse!

YOGA AUF LE TASSINAIE - SEMINARABLAUF

Das Seminar verbindet Yoga in der Tradition nach Iyengar mit Wandern und Erholung in der herrlichen Maremma. Sigi, unser Bergfex, wird Wanderungen raussuchen und vorschlagen, so dass die Gruppe gemeinsam entscheiden kann, wohin wir wandern. Geplant sind 2 gemeinsame Wanderungen in dieser Woche. An den Wandertagen entfällt der abendliche Yogaunterricht.

Geplanter Ablauf des Seminars:

- Samstag Anreise und ab ca. 18:00 Uhr Yoga zum Ankommen
- Wir starten den Tag mit Meditation und Pranayama (1 Stunde)
- danach gibt es Frühstück und aktives Üben (2 Stunden)
- am frühen Abend üben wir noch einmal 2 Stunden Asanas und
- danach gibt es ein gemütliches gemeinsames Abendessen
- Am Abreisetag machen wir morgens noch ein kleines Yogaprogramm,
- danach gemeinsames Frühstück und Abreise

PREIS & LEISTUNGEN

- Yogapraxis, Pranayama und Meditation wie oben beschrieben
- Verpflegung und Unterkunft im Agriturismo Le Tassinaie
- Hilfsmittel stehen zur Verfügung (Matten, Decken, Klötze, Polster, Gurte)

Seminargebühr:

- Bei Buchung und Bezahlung mit **Frühbucherrabatt bis 08. August € 419,-**
- Bei Buchung und Bezahlung nach dem 08. August 2021 **449,- € für die ganze Woche**

Unterkunft:

- Ü / HP zwischen **100,-** und **140,- €** pro Person und Nacht inkl. o.a. Leistungen.
- Es gibt Doppelzimmer und Einzelzimmer, die als Doppelzimmer belegt werden können.

SEMINARLEITUNG:



Petra Söding

Yogapraxis seit 1991, Ausbildung zur Yogalehrerin SKA 1998-2000. Laufend Weiterbildungen bei international renommierten Yogalehrern; seit 1999 eigene Kurse in München und Italien. Indienaufenthalt 2003.

Business Coach, Kinesiologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Schwerpunktthemen: Yoga, Stressmanagement, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Führungskräfteentwicklung und Managementberatung. Mehr Informationen unter www.soeding-coaching-yoga.de.

ANMELDUNG ZUM YOGASEMINAR UND RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

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

Bei Rücktritt werden 50,- € der Seminarkosten als Stornogebühr einbehalten. Bei Storno ab 4 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. Rücktritt ist nur mit schriftlicher Erklärung möglich.

1. ANMELDUNG

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Yogaseminar im „Le Tassinai“ vom 02.10.2021 bis 09.10.2021 an.

.....
Vorname, Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Wohnort

.....
Telefon

.....
Mobiltelefon

.....
E-Mail

.....
Geburtsdatum

Gesundheitliche Einschränkungen? Ja / Nein Welche? :.....

Mein Teilnahmebeitrag beträgt (bitte ankreuzen)

Kursgebühr € 419,- (Anmeldung vor 08.08.2021) € 449,- (Anmeldung ab 09.08.2021)

plus Kosten für die Unterkunft in Höhe von _____ € (Zimmerwahl s.u.).

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. Ich konsultiere im Zweifel einen Arzt. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erkenne ich an. Die Stornogebühren aus Gründen, die Corona betreffen, entfallen. Sie werden nur berechnet, wenn die Absage aus anderen persönlichen Gründen erfolgt.

.....
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, Genossenschaftsbank München e.G.
IBAN: DE38 7016 9464 0000 6686 56
BIC: GENODEF1M07.

BEZAHLUNG UNTERKUNFT/VERPFLEGUNG:

Bitte mit der Anmeldung auch den Betrag für die Unterkunft zahlen (Konto oben).

2. ZIMMERRESERVIERUNG: WUNSCH ANKREUZEN BZW. BITTE ANGEBEN:

- o Doppelzimmer **100,-**
- o Doppelzimmer als Einzelzimmer **€ 140,-**

Die Preise verstehen sich pro Person und Nacht. Bei diesen Zimmerpreisen ist unser speziell vereinbarter Gruppenpreis inkl. Nutzung des Yogaraumes berücksichtigt. **Ortstaxe** bitte vor Ort bezahlen.

Alternativer Zimmerwunsch:

.....

3. RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN, GRUPPENPREIS, AUFTRAG ZUR HOTELBUCHUNG:

Bei Stornierungen wird die gebuchte Hotelleistung wie folgt berechnet: Stornierung bis zu 15 Tage vor Anreise 20% und bei weniger als 14 Tagen vor Anreise 50% des o.g. Zimmerpreises, es sei denn ein Ersatzteilnehmer nimmt am Seminar teil. Sollte aus Gründen, die Corona betreffen, abgesagt werden müssen, fällt keine Stornogebühr an. Nach Möglichkeit wird der Termin jedoch verschoben.

Reservierte, aber nicht in Anspruch genommene Leistungen verursacht durch Nichtanreise, verspätete An- bzw. vorzeitige Abreise sowie Verzicht auf Mahlzeiten oder Yogastunden werden berechnet bzw. nicht zurückerstattet.

Es konnte eine Sonderregelung für uns als Yoga-Gruppe vereinbart werden, die in den o.a. Preisen berücksichtigt wurde. Ich beauftrage hiermit die Kursleitung mit der Buchung der Zimmer und bin mit den Stornobedingungen einverstanden. Sollte ich das Seminar absagen, übernehme ich die o.g. Stornogebühren und bin damit einverstanden, dass die Stornogebühren in der entsprechenden Höhe einbehalten werden.

Kosten für Getränke, Ortstaxe und weitere Leistungen bezahle ich vor Ort bei Abreise.

Ort, Datum:

Unterschrift:

.....