



## YOGATAGE

*in Südtirol (Italien) vom 26. Mai bis 29. Mai 2019*

*mit Petra Söding*

### **„DER SAALERWIRT IN ST. LORENZEN“**

Der Ort **Maria Saalen** liegt auf **978 m Meereshöhe** bei St. Lorenzen in der Nähe von Bruneck im Pustertal, Südtirol. Wir befinden uns mitten im Weltnaturerbe der Dolomiten mit den Drei Zinnen, Almen, Bergseen und Sehenswürdigkeiten im näheren Umkreis. Südtiroler Freunde bezeichnen Maria Saalen als „den schönsten Ort im Pustertal, den auch die Einheimischen gerne besuchen“.

Der **Weiler Maria Saalen** der Südtiroler Familie Tauber besteht aus historischen und neuen Bauten, einem Naturbadeteich und einem Wallfahrtskirchlein. **Im historischen Gasthof Saalerwirt** befinden sich Hotelrezeption und die Stuben sowie die große Veranda - dort werden die Mahlzeiten serviert. In den Obergeschossen sind Classic- und Landhauszimmer untergebracht. **Das Gästehaus** liegt gegenüber dem Gasthof und beherbergt Landhauszimmer. **Das neu erbaute „ImHaus“** ist ein kleines Refugium. Es beherbergt die Wohlfühlzimmer.

Das **Saunahaus** wurde neben dem **140 qm großen Naturbadeteich** angelegt um ein Maximum an Ruhe für Wellnessstunden zu haben. Es gibt eine Finnische Sauna, ein Aromadampfbad, eine Kräutersauna und diverse Ruhebereiche, sehr schön und idyllisch angelegt. **Der Natur-SPA am Naturbadeteich** integriert sich perfekt in die Landschaft. Hier könnt ihr es euch mit Massagen sowie Gesundheits- und Schönheitsbehandlungen gut gehen lassen. **Auch unsere Yogastunden finden hier statt.**

In der Küche verwendet Familie Tauber stets die besten Zutaten aus der **eigenen Landwirtschaft**. Die Küche ist sehr gut und abwechslungsreich mit dem typischen Flair der Südtiroler Küche. Auch vegetarische Gerichte sind immer dabei.

Der Saalerwirt ist gut mit dem Auto oder mit der Bahn zu erreichen. Mehr Infos unter: <http://www.saalen.it> . Gerne helfe ich bei der Organisation von Fahrgemeinschaften.

## YOGA IN MARIA SAALEN - SEMINARABLAUF

Das Seminar verbindet Yoga in der Tradition nach Iyengar mit Erholung und Wellness in der wunderschönen Südtiroler Landschaft. Wir üben in einem Seminarhaus mit ganz besonderer Atmosphäre an einem besonderen Ort. Geplanter Ablauf des Seminars:

- Sonntag bis 15 Uhr Anreise und von 16:30 - 18 Uhr Yoga zum Ankommen.
- Montag und Dienstag starten wir mit Meditation und Pranayama (1 Stunde)
- danach Frühstück, aktives Üben (2 Stunden) und dann freier Nachmittag.
- Am frühen Abend üben wir noch einmal 2 Stunden Asana und
- danach gibt es ein gemütliches gemeinsames Abendessen.
- Mittwoch Früh üben wir aktiv, danach gemeinsames Frühstück und Abreise.

## PREIS & LEISTUNGEN

- Yogapraxis, Pranayama und Meditation wie oben beschrieben
- (teils vegetarische) Verpflegung mit Unterbringung im Saalerwirt:
  - Regionales Frühstück mit hausgemachten Marmeladen, Kompotten und Kuchen, biologischen Kräutertees, Natur-Müsli und Eiern vom eigenen Hof
  - Abwechslungsreiches Abendmenü mit Produkten vom eigenen Hof, vegetarischer Auswahl und frischen Salaten vom Buffet
  - Nutzung des Saunahauses am Naturteich mit Aroma-Dampfbad, Kräutersauna, finnische Fichtensauna mit Aufgüssen, Kneipp-Becken und zwei Ruheräumen
  - Saunahaus-Tasche mit Bademantel, Pantoffeln und Handtüchern sowie Tee und Obst während des Aufenthaltes
- Hilfsmittel können nach Bedarf bei mir oder dem Saalerwirt ausgeliehen werden
- Seminargebühr: **220,- €**
- bei Buchung bis 31. Januar 2019 gibt's das Seminar mit Frühbucherrabatt für **195,- €**.
- Unterkunft: Ü / HP zwischen **95,-** und **135,- €** pro Person und Nacht inkl. o.a. Leistungen.

**ZIMMER:** Es gibt Classic- und Landhauszimmer als Einzel- und Doppelzimmer mit Bad. Die Wohlfühlzimmer bestehen aus 1 oder 2 Schlafzimmern und einer Wohn-Ecke bzw. Wohnraum. Sie sind z.B. für Familien ideal und können ab 2 Personen belegt werden.

## 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](http://www.soeding-coaching-yoga.de).

## **ANMELDUNG ZUM YOGASEMINAR UND RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN**

Anmeldung bitte ausschließlich schriftlich per Anmeldeformular (siehe Seite 3 und 4) mit gleichzeitiger Bezahlung der Kursgebühr sowie Zahlung für die Unterkunft im Saalerwirt. 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 Saalerwirt/Südtirol, Italien vom 26.05.2018 bis 29.05.2019 an.**

.....  
**Vorname, Name**

.....  
**Straße, Hausnummer**

.....  
**Postleitzahl, Wohnort**

.....  
**Telefon**

.....  
**Mobiltelefon**

.....  
**E-Mail**

**Geburtsdatum** .....

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

**Mein Teilnahmebeitrag beträgt (bitte ankreuzen)**

**Kursgebühr**       € 220,--       € 195,-- **bei Zahlung bis 31.01.2019**

**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.

.....  
**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/VERPFLEGUNG:**

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

**2. ZIMMERRESERVIERUNG: WUNSCH ANKREUZEN BZW. BITTE UNTEN ANGEBEN:**

- Doppelzimmer mit Bad „Classic“ (6 Zimmer) € 95,--, als Einzelzimmer 115,--
- Doppelzimmer mit Bad „Landhaus“ (6 Zimmer) € 101,-- , als Einzelzimmer € 121,--
- Wohlfühlzimmer je nach Kategorie zwischen € 120,-- und 135,-- als DZ.

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 Zimmerpreises, es sei denn ein Ersatzteilnehmer nimmt am Seminar teil.

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:**

.....