



## **„Yoga und Meditation“ auf Baltrum – 10.06. bis 12.06.2022 mit Susi Bemann**

### **Wo**

Das „Naturhotel Baltrum“ wird unser perfekter Ort sein, um zur Ruhe zu kommen.

„Das Hotel ist ein einzigartiger Rückzugsraum in spektakulärer Insellage mit einem endlosen blauen Horizont und wilder Dünenlandschaft. Ein Paradies zum Innehalten, Genießen, und Abstand finden.“ (Auszug aus der Hotel-Homepage)

*Naturhotel Baltrum, Ostdorf 171, 26579 Baltrum;*

*Telefon: (0 49 39) 27 39 80; Telefax: (0 49 39) 91 05 15*

*E-Mail: [info@naturhotel-baltrum.de](mailto:info@naturhotel-baltrum.de) /[www.naturhotel-baltrum.de](http://www.naturhotel-baltrum.de)*

### **Wann**

Freitag, 10.06.22 bis Sonntag 12.06.2022

Da die An- und Abreise mit der Fähre tideabhängig ist, werden wir uns erst nach dem Abendessen zu unserer ersten Yoga- und Meditationseinheit treffen und fakultativ mit einer Gehmeditation am Strand nach dem Frühstück am Sonntag enden. Den genauen Zeitplan gebe ich noch bekannt.

### **Was**

„Yoga und Meditation“

Die Yogaeinheiten werden am Morgen aktivierend und am Abend beruhigend sein

Meditation ist eine wunderbare Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, den Blick nach innen zu richten und sich versuchen von allem Denken, Fühlen und Werten zu lösen.

Einfach SEIN- im Hier und Jetzt!

### **Anreise**

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Die Hin- und Rückfahrt mit der Fähre kostet: 33€ (2021)

Folgende Fährverbindungen stehen zur Wahl:

10.06.22 Neßmersiel nach Baltrum Abfahrt: 10:15 Uhr ODER 18:00 Uhr

12.06.22 Baltrum nach Neßmersiel Abfahrt: 09:45 Uhr ODER 19:00 Uhr

Die Überfahrt dauert etwa 30 Minuten. Man sollte 45-60 Minuten vor der Abfahrt am Fährterminal sein.

Vom Fährhafen sind es circa 15 Minuten Fußweg zum Hotel. (Infos gibt es noch vom Hotel)

### **Kosten**

**Kursgebühr: 110€** (da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs mit der ID:20210109-1278679 handelt, werden die Kosten dafür von vielen Krankenkassen übernommen bzw. bezuschusst. Erfrage das aber bitte unbedingt vorab bei Deiner Krankenkasse)

Unterkunft im **Naturhotel Baltrum:**

**Einzelzimmer: 206€ inklusive Frühstück**

**Doppelzimmer: 172€ inklusive Frühstück (pro Person)**

**zusätzlich: Fährkosten, Kurtaxe und persönliche Ausgaben**

## **Buchung**

Die Anmeldung und Buchung für den Kurs findet über mich statt. Das Anmeldeformular ist auf der Homepage hinterlegt.

Die Unterbringung buche bitte direkt im „Naturhotel Baltrum“, nachdem Du meine Bestätigung für Deinen Kursplatz erhalten hast.

## **Anmerkungen**

Es ist natürlich auch möglich mit Deiner/m Partner/in, Freund/in oder der Familie anzureisen, die nicht am Kurs teilnehmen. Auch eine Verlängerung auf der schönen Insel ist möglich. Sprich dafür mit dem netten Hotelier.

Das Wochenende ist für Yoga-Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Die Mindestteilnehmeranzahl beträgt 7, die Höchstteilnehmeranzahl 9 Personen. Ich behalte mir vor, die Reise bis 5 Wochen vor Reiseantritt abzusagen, wenn die Mindestteilnehmeranzahl nicht zustande kommt.

Yogamatten und Kissen sind vor Ort vorhanden. Selbstverständlich kannst Du auch Deine eigenen Yoga-Utensilien mitbringen

## **Rücktritt**

Der Yoga-Kurs kann bis 31 Tage vor Reisebeginn kostenfrei storniert werden. Danach fallen bis 7 Tage vor Anreise 25% Stornokosten an. Bei einem Reiserücktritt vom 6. Tag bis zum Reisebeginn erhöhen sich die Gebühren auf 50%. Wird ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden entfallen die Gebühren.

Die Stornierungsbedingungen für das Hotel und ggf. die Fähre erfrage direkt bei der Hotel- bzw. Fährbuchung.

Sprich mich gerne für weitere Informationen/Fragen an.

**Ich freue mich schon jetzt auf ein Wochenende mit Dir.**

## **Surya Yoga Syke**

**Susann Bemann (Yogalehrerin BDY) Zum Kiehnkenberg 9 28857 Syke-Ristedt**

**Tel.: 04242-5748765 E-Mail: [susann.bemann@gmail.com](mailto:susann.bemann@gmail.com)**

**Bankverbindung: HypoVereinsbank DE31 7002 0270 0015 4462 51 BIC:HYVEDEMMXXX**