

# Yoga, Entspannung, Natur

Wochenendseminar Hatha-Yoga



Fr., 26.10.18 - So., 28.10.18

Rheine-Bentlage, „Gertrudenstift“

  
Steinfurt e.V.

Kneipp-Verein Steinfurt e. V.  
Tel: 02551 839341  
E-Mail: [info@kneipp-verein-steinfurt.de](mailto:info@kneipp-verein-steinfurt.de)  
[www.kneipp-verein-steinfurt.de](http://www.kneipp-verein-steinfurt.de)

Eine Kooperationsveranstaltung mit:

  
Familienbildungsstätte Steinfurt  
Katholisches Bildungsforum Steinfurt

  
Steinfurt e.V.

# Yoga, Entspannung, Natur

## Wochenendseminar Hatha-Yoga in Rheine-Bentlage

Einmal ganz in Ruhe und unter fachkundiger Leitung können Sie an diesem Wochenende Hatha-Yoga praktizieren und genießen.

Verschiedene Körperhaltungen (Asana) stärken und dehnen den Körper wohltuend, Atemübungen (Pranayama) führen Sauerstoff und neue Energie zu. Meditations- und Entspannungsübungen können darüber hinaus zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Außerdem erfahren Sie Details zur Geschichte, Hilfsmittel, Anwendung und Wirkung von Yoga. Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben.

Das Bildungshaus Gertrudenstift liegt inmitten des schönen Bentlager Waldes und ist als modernes Tagungs- und Bildungshaus für dieses Wochenende hervorragend geeignet. Ausgiebige Spaziergänge durch den Wald, zum Kloster Bentlage mit Café, zur Salinenanlage oder zum Naturzoo Rheine können Sie zur Ruhe und Entspannung führen.

- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastik- bzw. Yogamatte, eine Decke, Trinkwasser und evtl. ein Yoga-Kissen (falls vorhanden) mit.
- Vorkenntnisse sollten vorhanden sein.
- Die Hin- und Rückreise erfolgt in eigener Regie

Beginn: Fr., 26.10.2018, 18:00 Uhr

Ende: So., 28.10.2018, 14:00 Uhr

Ort: Gertrudenstift, Exerzitien- und Bildungshaus, Salinenstraße 99, 48432 Rheine, [www.gertrudenstift-rheine.de](http://www.gertrudenstift-rheine.de)

Gebühr: 189,00 € (Mitglieder: 160,00 €) DZ  
199,00 € (Mitglieder: 170,00 €) EZ  
(inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren)

Leitung: Stefan Lammers



## Verbindliche Anmeldung / SEPA-Lastschriftmandat

Wochenendseminar des Kneipp-Vereins Steinfurt e. V. - Hatha-Yoga in Rheine-Bentlage vom 26. – 28.10.2018

Name, Vorname Geb.-Datum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Tel. privat

Tel. mobil

E-Mail-Adresse

Einzelzimmer (199,00 €)

Einzelzimmer (170,00 €) Kneipp-Mitglied

Doppelzimmer (189,00 €)

Doppelzimmer (160,00 €) Kneipp-Mitglied

Ein SEPA-Lastschriftmandat für das u. a. Konto liegt dem Kneipp-Verein Steinfurt bereits vor.

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE22ZZZ00000426373

Die Mandatsreferenznummer wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Steinfurt e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kneipp-Verein Steinfurt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_  
IBAN

### Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung für dieses Yoga-Wochenende ist verbindlich.

Die Teilnahmegebühr wird von Ihrem angegebenen Konto abgebucht.

Ein eventueller Rücktritt von der Veranstaltung ist schriftlich zu erklären.

Bei einem Rücktritt ist eine Rücktrittsgebühr in folgender Höhe zu entrichten:

- bis 6 Wochen vor Beginn der Maßnahme: kostenfrei,
- 6 Wochen bis 2 Wochen vor Beginn der Maßnahme: 40 %,
- 2 Wochen bis 3 Tage vor Beginn der Maßnahme: 70 %,
- 2 Tage bis 1 Tag vor Beginn der Maßnahme: 90 %,
- am Tag der Anreise: 100 %

Anmeldung an: **Kneipp-Verein Steinfurt e. V., Nordwalder Str. 89, 48565 Steinfurt**

Datum, Ort

Unterschrift