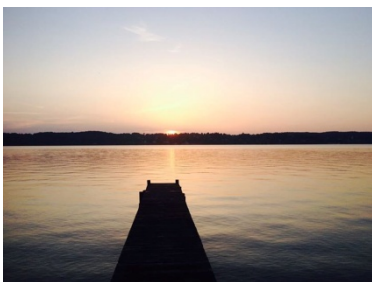




Yoga zum Jahreswechsel mit Silvia Rodeck bietet ein rundum „Wohl-fühl-Programm“ **„Das Ende des Alten und der Beginn des Neuen.“**

Yoga über Silvester im **Sonn`Idyll** in Rathenow - Naturpark Westhavelland, **vom 28.12. 2024 bis 01.01.2025** - entspannen und wohlfühlen - ankommen und innehalten.



Im Übergang zwischen den Jahren, nutzen wir die Zeit um inne zu halten, wir verabschieden, respektvoll das Alte und heißen das Neue, in freudiger Vorahnung willkommen.

"Yoga im Fluss der Energie ist eine " fließende Yogapraxis, um sich wieder mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Durch den Fluss der Energie dehnt sich eine wohltuende Weite aus und wir entdecken neue Räume von Vitalität und Lebendigkeit. Die Achtsamkeit ist auf das Spüren ausgerichtet, sie erkennt, stimmt zu und bietet die Möglichkeit sein zu lassen, in der Begegnung mit sich selbst. Neue Erfahrungen entstehen und es ergeben sich Wege zur Veränderung. Die innere Kraft, und Ruhe stabilisiert sich im Körper und Energiesystem. Das Verweilen in der asana (Haltung) schenkt Raum um in die Tiefe hinein zu spüren. Die Yoga Praxis ist ausgerichtet auf Reinigung und Neubeginn, wohltuend, nährend, sanft und stärkend. Die stille Meditation und auch geführten Entspannungsreisen runden die Yogapraxis ab. Die Verbindung von Atem Stimme und Bewegung - Tönen - Singen, Schütteln - Tanzen, Wellness, Sauna, kulinarische und vegetarische Köstlichkeiten, einem Silvestermenü und ein Feuerritual bereichern die Tagen.

Wir wohnen in einem gemütlichen, familiär geführten Drei - Sterne Superior Hotel, dieser Ort lädt zum verweilen ein, entspannen und sich verwöhnen lassen, Ankommen, aufatmen und Energie tanken.



Silvia Rodeck, vereint ihren Yogastil mit Sanftheit und Energie, Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird.

Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland BDY & der Europäischen Yogaunion.

Seit 29 Jahren unterrichtet Silvia, Yoga, bodywork mit Elementen aus der Tanztherapie und Stimme.

Das Yoga beginnt wo jeder Einzelne steht, ob Anfänger bis Erfahrene und ist für alle geeignet, die ihre Praxis erweitern und ihre Achtsamkeit vertiefen möchten.

Informationen und Buchung, das Anmeldeformular über: Silvia Rodeck - s.rodeck@basisyoga.de www.basisyoga.de // www.yogatermine-berlin.de

**Bezahlung: hotel@sonnidyll.de // www.sonnidyll.de // Tel. 03385/6199820 // bitte per Überweisung an: Empfänger: Sven Schönberg; SONN'IDYLL
IBAN: DE35 4306 0967 1084 8769 00**

Das Gesamtpaket im Doppelzimmer zum Frühbucherrabatt- bis 2. Oktober:

Im Doppelzimmer, 880,- ab den 3. Oktober 930,-

Im Doppelzimmer nur für „Wiederholer“ 855,- ab den 3. Oktober - 900,-

Einzelzimmer - Zuschlag 150,- Frühbucher: 1030,- danach 1180,-

EZ für „Wiederholer“ Frühbucher: 1005,- danach 1050,-

Comfort Zimmer für 2 Pers. (getrennt schlafen - gemeinsames Bad)

FB. 900,- danach 950,-

Comfort Zimmer für 2 Pers. (getrennt schlafen - gemeinsames Bad) nur für „Wiederholer“

875,- danach 920,-

Suite ist nur für minimal 3 Personen buchbar als 1 DZ und 1 EZ oder 2 DZ

Extra: Bademantelkorb für Saunanutzung 5,- Euro
„Verwöhnmassage“ bei mir - 30 Minuten 30,- // 60 Minuten 60,-
Vom Haus zu Beginn nachfragen und anmelden.

Samstag, 28.12. 2024 Anreise ab 14:00 – Ankommen – Innehalten.

1. **Yogapraxis: 16:00 – 18:00** // 18:15 Abendessen // 20:15 Yoga Nidra Tiefenentspannung

29. 12. Sonntag: 8:30 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // // Yogapraxis: 16:00 – 17:45//
18:00 Essen 20:15 Fragerunde und Abendmeditation

Die Saunazeiten: von 2x 3 Stunden werden noch festgelegt.

30. 12. Montag, 8:30 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 17.45 Yogapraxis //
18:00 Essen 20:15 Abendmeditation - Raum zum Schweigen.

Dienstag 31.12.: 8:30 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 15:30 – 18:00 Yogapraxis // 19:00
Silvestermenü - Rückblick - stille Meditation Tanzen - Feuerritual

Mittwoch: 01. 01.2025 9:00 – 11:15 Yogapraxis - Abschlussrunde // 11:30 Brunch //
danach entspanntes Ausklingen und Abfahrt.



Anmeldung: Hiermit melde ich mich verbindlich an, Yoga über Silvester mit Silvia Rodeck - im Superior Hotel Sonn`Idyll vom 28.12. 2023 bis 01.01.2024

Name:

E-Mail-Adresse

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Die Anmeldegebühr von € 50,- bitte auf das Konto: Superior Hotel Sonn`Idyll. GLS Bank IBAN: DE35 4306 0967 1084 8769 00 zu überweisen. die Restzahlung bitte 6 Wochen vor Seminarbeginn.
Betreff: Yoga über Silvester – Silvia Rodeck

Die Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum / Unterschrift

Anmeldebedingungen: -

Die Anmeldung bitte über das Anmeldeformular, schriftlich oder per E-Mail an, Silvia Rodeck – Wilhelmshöherstr. 6 12161 Berlin oder s.rodeck@basisyoga.de senden.

Die Bezahlung geht direkt an das Superior Hotel Sonn Idyll

Der Teilnahmeplatz ist nach Eingang der Anzahlung gesichert. Der kostenfreie Rücktritt, abzüglich 50,- Euro Bearbeitungsgebühr, ist nur bis zu 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Absage 7 Wochen vorher 40% der **Seminarkosten**, bei Absage bis zu 4 Wochen 70% - und danach werden 100% der Seminarkosten berechnet, Eventuell nach Absprache kann es eine Änderung geben. Es kann eine Ersatzperson gestellt werden.

Auch bei Unterbrechung oder Abbruch der Veranstaltung bleiben die gesamten Kosten fällig.

Jeder Teilnehmer möge in der Lage sein, die volle und ausschließliche Verantwortung für sich und sein Tun zu übernehmen und, mich rechtzeitig über eventuelle Risiken oder einen kritischen Gesundheitszustand zu informieren. Das Seminar ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Bitte auch Lebensmittelunverträglichkeiten frühzeitig angeben.

Vielen Dank für das Verständnis – namaste - Silvia Rodeck und das Team Sonn` Idyll

AGBs für Teilnehmer an Retreats im SONN'IDYLL

Anmeldung:

Mit der schriftlichen Anmeldung per E-Mail gelten folgende Bedingungen:

Sobald eine Bestätigung von uns eingegangen ist, bitten wir die Teilnehmer, die Anzahlung der Kursgebühr von **50,-** innerhalb von **10 Tagen** zu überweisen. Erst mit Zahlungseingang ist der Platz verbindlich angemeldet.

Ist die Zahlung bis dahin nicht erfolgt, verfällt die Reservierung und der Platz wird gemäß Warteliste weitergegeben!

Der Restbetrag von ... ist bis spätestens einen Monat vor Beginn des Retreats dem SONN'IDYLL zu überweisen. Ist die Zahlung bis dahin nicht erfolgt, verfällt die Reservierung und der Platz wird gemäß Warteliste weitergegeben. Die bereits getätigte Anzahlung der Teilnehmer wird in voller Höhe erstattet.

Sollten bereits alle verfügbaren Plätze ausgebucht sein, werden weitere Anmeldungen auf einer Warteliste aufgenommen. Die jeweiligen Personen werden dazu entsprechend informiert.

Anzahlung (von 50,- €) bitte per Überweisung an:

Empfänger: Sven Schönberg; SONN'IDYLL

IBAN: DE35 4306 0967 1084 8769 00

Betreff: **Yoga über Silvester**

Restbetrag (von €) bitte per Überweisung an:

Stornobedingungen:

Die Teilnehmer können unter folgenden Bedingungen stornieren:

- bis 8 Wochen vor Anreise kostenfrei. In diesem Fall erhalten die Teilnehmer die bereits getätigten Zahlungen in voller Höhe zurück.

- sollten die Teilnehmer kurzfristig nicht an dem Retreat teilnehmen können, ist die Belegung des Platzes durch eine von den Teilnehmern gestellte Person möglich. Umbuchungsgebühren fallen nicht an.

- sollten die Teilnehmer kurzfristig nicht an dem Retreat teilnehmen können, und die Belegung des Platzes durch eine von den Teilnehmern gestellte Person nicht möglich ist, kann der Platz entsprechend der Warteliste neu vergeben werden. In diesem Fall erhalten die Teilnehmer die bereits getätigten Zahlungen in voller Höhe zurück.

- sollten die Teilnehmer kurzfristig nicht am Retreat teilnehmen können, dieser Platz nicht durch eine von den Teilnehmern gestellte Person und auch nicht durch eine Person von der Warteliste eingenommen werden kann, dann verbleibt die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr und der gezahlte Restbetrag wird entsprechend folgenden Stornierungsbedingungen zurückgezahlt:

- bis 8 Wochen vor Anreise kostenfrei
- ab 14 Tage vor Anreise 60% der Übernachtungskosten
- ab 7 Tage vor Anreise 80% der Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- bei unangekündigter Nichtanreise 90% der Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- bei vorzeitiger Abreise 80% der restlichen Übernachtungs- und Verpflegungskosten. 100% der Gesamtkosten sind zu begleichen

- sollte die Mindestteilnehmerzahl für das Retreat unterschritten werden und das Retreat entsprechend nicht stattfinden kann, werden bis spätestens zwei Wochen vor Beginn des Retreats die bereits getätigten Zahlungen der Teilnehmer in voller Höhe erstattet. Alle bis dahin angemeldeten Teilnehmer werden rechtzeitig informiert.

Teilnahme an den Aktivitäten:

Jeder Teilnehmer möge in der Lage sein, die volle und ausschließliche Verantwortung für sich und sein Tun zu übernehmen und, mich rechtzeitig über eventuelle Risiken oder einen kritischen Gesundheitszustand zu informieren. Das Seminar ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Jeder TN darf auf den eigenen Körper hören und einige Übungen bzw. Programminhalte auslassen oder auch die Intensität der jeweiligen Übungen selbst bestimmen.

Stornobedingungen bei Krankheit:

Erkrankungen oder Unfälle führen nicht zum Recht kostenfrei zu stornieren und sollten bei Bedarf durch eine Rücktrittsversicherung abgedeckt werden.

Besondere Regelungen:

Das SONN'IDYLL behält sich vor, bei Störungen im Geschäftsbetrieb, die vom SONN'IDYLL nicht zu vertreten sind, gebuchte oder begonnene Veranstaltungen kurzfristig abzusagen. Bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden in diesem Falle vollständig (bei gebuchten Veranstaltungen) bzw. anteilig (bei bereits begonnenen Veranstaltungen) erstattet. Die betroffenen Teilnehmer werden umgehend schriftlich oder elektronisch informiert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

