

# Yoga-Retreat am Scharmützelsee vom 30. Oktober bis 1. November 2020



Entfliehen Sie den noch grauen, kalten und scheinbar endlos andauernden Wintertagen der Großstadt und bereiten Sie sich auf den nahenden Frühling vor!

Erleben Sie ein regenerierendes Wochenende mit intensiven Yoga Stunden weit weg vom Alltags- und Berufsstress mit der Großstadtheftik. Gönnen Sie Körper, Geist und Seele eine Auszeit! Kehren Sie entspannt, kraftvoll und ausgeglichen aus dem Wochenende zurück.

Eva Obermeier bietet erneut ein Retreat im Umland Berlins an.

Dynamisches, schwungvolles, aber auch regeneratives und orthopädisch-therapeutisch ausgerichtetes Hatha-Yoga, der individuellen Könnenstufe der Teilnehmer angepasst, wird Schwerpunkt und Inhalt der Yoga Unterrichtseinheiten sein.



Dieses Mal wird das Yoga Retreat im Hotel Esplanade in Bad Saarow stattfinden. Bad Saarow liegt 65 km entfernt von Berlin direkt am Scharmützelsee. Ein idealer Ort um Ruhe, Erholung und Einklang zu finden.

Die idyllische Natur, die schönen Zimmer zur Park- oder Seeseite in unterschiedlichen (Preis-) Kategorien, der großzügige Wellness- und SPA-Bereich mit Schwimmbad, diversen Saunen und Dampfbädern, Whirlpool, Ruhe- und Fitnessbereich, sowie hervorragende Gastronomie runden die Entschleunigung und den Erholungseffekt ab.

Das Hotel legt Wert darauf zu erwähnen, dass es ein Hotel ab 16 Jahre + ist.

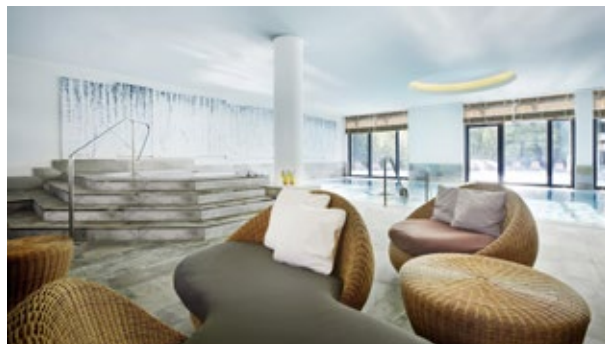
Der Yoga Raum liegt sehr ruhig gelegen, mit Blick zum Wald, und ist mit Holzboden und Fußbodenheizung ausgestattet.

## Ablauf

Anreisetag ist Freitag der 30. Oktober 2020 (die Zimmer können ab 15:00 Uhr bezogen werden, nach Absprache mit dem Hotel auch früher).

**Die erste Yoga Einheit** findet von 17:00 bis 18:30 Uhr statt.

Danach bleibt Zeit den tollen SPA- und Wellnessbereich zu nutzen, der allen Teilnehmern/innen kostenfrei während des gesamten Aufenthaltes (am Abreisetag noch bis 18:00 Uhr) zur Verfügung steht.



Zum Abendessen bietet das Hotel Esplanade im Haus verschiedene Restaurants mit internationaler Gastronomie an.

Am Samstagmorgen beginnen wir den Tag mit einer **Yoga Morgeneinheit** um 8:30 bis 10:00 Uhr. Im Anschluss kann bis 11:00 Uhr ein reichhaltiges und vorzügliches Frühstück am Frühstücksbuffet genossen werden.

Am späten Samstagnachmittag findet die nächste **Yoga Einheit** um 16:30 Uhr statt.

Am Sonntag treffen wir uns zur Yoga Retreat Abschluss Stunde wieder um 8.30 Uhr.

Die Zimmer sollten bis 11:30 Uhr geräumt sein, das SPA steht den Teilnehmern des Yoga Retreats noch den ganzen Tag zur Benutzung frei. Das Gepäck kann solange an der Rezeption aufbewahrt werden.

## Zimmerreservierung

Die Zimmer müssen selbst gebucht werden. [www.esplanade-resort.de](http://www.esplanade-resort.de)

## Anreise

Die Anreise muss von den Teilnehmer/innen selbst organisiert werden.

## Kosten

Frühbucher bis zum 28.02.2020: 189 €

Buchungen ab dem 01.03.2020: 198 €

In der Kursgebühr sind alle Yogastunden enthalten. Bezahlung der Kursgebühr bitte sofort bei Anmeldung, nur so kann ein Teilnahmeplatz gewährleistet werden.

## Kontoverbindung

Eva Obermeier

Konto: DE18 1007 0024 0327 5302 00

BIC: DEUTDE33HAN

## Stornogeühren bei Rücktritt

Rücktritt bis zum 01.02.2020: 50 €

Rücktritt bis zum 01.08.2020: 100 €

Rücktritt ab dem 02.08.2020: gesamter Kursbetrag

## Hotel Esplanade Bad Saarow

Seestrasse 49, 15526 Bad Saarow

Tel.: 033631-432-0, Fax: 033631-432-8222

Email: [info@esplanade-resort.de](mailto:info@esplanade-resort.de)

