

Anmeldebeteiligung und Teilnahmebedingungen zum Workshop „Entfalte Dich selbst – Coaching trifft Yoga“

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unsere Veranstaltung „Entfalte Dich selbst – Coaching trifft Yoga“ angemeldet haben.

Hiermit bestätigen wir Ihnen die Teilnahme an dem Workshop.

- Beginn: Samstag, 17.09.2016 um 09:30 Uhr
- Ende: Sonntag, 18.09.2016 ca. 16:00 Uhr
- Veranstaltungsort: Der Workshop findet im Naturparkhotel Weilquelle, Limesstraße 16, 61389 Schmittchen-Oberreifenberg statt.
<http://www.naturparkhotel.de/>
- Übernachtung und Frühstück buchen Sie bitte selbst und direkt im Naturparkhotel www.naturparkhotel.de unter Angabe des Workshops. Für die Verpflegung während des Workshops ist gesorgt. Wir empfehlen Ihnen zeitnah sich um die Buchung des Zimmers zu kümmern, da wir kein Kontingent garantieren können.

Ablauf:

1. Tag:

09:30 bis 10:00 Uhr: Begrüßen und Ankommen

10:00 bis 12:00 Uhr Teil 1 „Entrümpeln“

- Potenzial kann sich erst entfalten, wenn es freigelegt wird. Dafür benötigt es erst einmal einen gründlichen „Hausputz“, um wieder König oder Königin im eigenen Lande zu sein.
- Gemeinsam räumen wir auf, entsorgen Dinge, befreien uns von hinderlichen Verhaltens- und Glaubensmustern, identifizieren Energievampire und legen alte Hüte ab.
- Mit entsprechenden Yogaübungen reinigen wir unseren Körper von altem Ballast „Detox“ (Drehübungen und etwas zum Schwitzen ;-))

12:00 bis 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 bis 15:30 Teil 2 „Entdecken“

Wie beim Hausputz auch, entdecken wir unter all den Dingen die wir gehortet und festgehalten haben Schätze, die wir längst vergessen hatten.

- Werte und Überzeugungen: was ist mir wichtig im Leben?

- Motivation: was treibt mich an?
- Stärken und Potenzial

In der Yogasequenz unterstützen wir, mit Standhaltungen sowie Übungen für eine aufgerichtete Wirbelsäule und zur Kräftigung des Rückens, die innere Aufrichtung. Die Meditation dient dazu, den Blick nach innen zu richten.

15:30 bis 16:00 Uhr Kaffeepause

16:00 bis 18:00 Teil 2 „Entdecken“

es geht weiter mit Entdecken und wir enden mit einer Yogasequenz

18:30 bis 19:30 Uhr Abendessen

19:30 bis ca. 21:00 Uhr Ausklang des Tages im Gartenhaus bei Sekt und Schnittchen

Tag 2:

07:15 bis 07:45 Uhr Morgenmeditation (freiwillig, wer mag)

08:00 bis 08:45 Uhr Frühstück

09:00 bis 10:30 Uhr Yoga „Herzöffnung“

Übungen, die uns auf die Zukunft vorbereiten. Das Herz öffnen für eine Zukunft die ich will. Rückbeugen, Flexibilität und neue Perspektiven.

10:30 bis 10:45 Uhr Kaffeepause

10:45 – 12:30 Uhr Teil 3 Entfalten

Nachdem Sie auf Entdeckungstour waren und mit sich selbst wieder in Kontakt gekommen sind, werden nun Träume Wirklichkeit. Gemeinsam erarbeiten wir die nächsten Schritte, um Ihr Potenzial zu entfalten und Ihre Ziele zu erreichen und, und um schrittweise den Veränderungsprozess zu gehen.

- Was möchte ich erreichen?
- Was wollte ich schon immer einmal machen?
- Ziele setzen und verwirklichen
- Erste Schritte konkretisieren

12:30 bis 13:30 Mittagspause

13:30 bis 15:00 Uhr Ziele und Masterplan für die Zukunft

15:00 bis ca. 16:00 Uhr Abschlussrunde und Verabschiedung

Wir behalten uns vor, den Ablauf je nach Teilnehmerzahl und Themen entsprechend anzupassen.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Sollten Sie keine eigene Yogamatte haben, dann geben Sie uns bitte Bescheid, wir bringen Ihnen einen mit.

Vorbereitung:

Sie erhalten in den nächsten Tagen ein paar Vorbereitungsfragen für den Workshop. Bitte schicken Sie Ihre Antworten bitte **bis spätestens eine Woche vor Workshop-Beginn** an folgende E-Mail Adresse info@sandralorenz.de

Teilnahmebedingungen (AGB)

1. Vertragsabschluss: Mit der Zustellung der Anmeldebestätigung gilt der Vertrag für den 2 Tages-Workshop „Entfalte Dich selbst – Coaching trifft Yoga“ als angenommen.
2. Widerruf: Der Vertrag kann innerhalb von zwei Wochen nach Erhalt ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Den Widerruf richten Sie bitte an: Sandra Lorenz – Beratung und Coaching, Bergstr. 35, 61118 Bad Vilbel, E-Mail: info@sandralorenz.de. Der Widerruf wird per Mail oder Post bestätigt.
3. Stornierung: Die Stornierung des Workshops ist bis 5 Wochen vor dem Workshop kostenfrei möglich. Ist der Zeitraum kürzer als 5 Wochen (kleiner gleich), werden Kosten in Höhe von 50% der Teilnahmegebühr, kürzer als 2 Wochen (kleiner gleich) in Höhe von 100% der Teilnahmegebühr fällig. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer angemeldet werden.
4. Hotel und Verpflegung: Der Workshop findet im Naturparkhotel in Schmitten / Oberreifenberg statt. Der Preis beinhalten die Verpflegung und Erfrischungsgetränke während des Workshops sowie den Ausklang am Samstag Abend. Die Arbeits- und Übungsmaterialien sind ebenso im Preis inbegriffen. Die Übernachtung und ggfs. Frühstück sowie weitere Getränke im Restaurant, Bar oder Minibar sind von Ihnen selbst zu organisieren und eigenhändig abzurechnen. Wir empfehlen eine frühzeitige Buchung.

5. Rechnung: Sie erhalten innerhalb der nächsten Tage eine Rechnung, die entsprechend der Vereinbarung und unter Ausweis der Mehrwertsteuer ausgeschrieben wird und sofort nach Erhalt zu begleichen ist.
6. Workshop: Der Workshop ist auf eine maximale Teilnehmerzahl von 16 Personen ausgerichtet. Das Programm richtet sich an der Ausschreibung aus, wobei sich einzelne Inhalte zeitlich verschieben und nach Bedarf verändern lassen.
7. Absage der Veranstaltung: Sandra Lorenz – Beratung und Coaching sowie Ilka Steul behalten sich vor, die Veranstaltung aus wichtigem Grund – z.B. Krankheit oder bei zu geringer Teilnehmerzahl – gegen volle Erstattung bereits gezahlter Teilnahmebeträge abzusagen.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl (unter 6 Personen) behalten wir uns vor, Ihnen ein Alternativangebot zu unterbreiten. Dies liegt wahlweise in der Möglichkeit der Umbuchung auf einen anderen Termin, auf ein oder zwei volle Tage verkürztes Einzelcoaching. Die Einzel- und Kleingruppenangebote beinhalten dann jedoch keine Hotelverpflegung.

Fragen:

Sollte eine Ihrer Fragen unbeantwortet geblieben sein, dann schreiben Sie uns eine E-Mail info@sandra-lorenz.de oder ilkasteul@posteo.de oder rufen Sie uns an 06101-5029374.



Wir freuen uns auf zwei spannende Tage mit Ihnen.

Ilka Steul & Sandra Lorenz