

FLOW Retreat im Mai **vom 17.-20. Mai 2024 im Arts & Movements (Darry) mit Janina Stölting**

Abschalten vom Alltag, den Kopf freibekommen und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Das geht besonders gut weit weg von der Großstadt und an einem Kraftort wie dem Arts & Movements bekommst du deine Extraladung Energie!

Bei diesem Retreat gilt: Alles kann, nichts muss! Inspiriert von einem Beitrag von SEOM beim Online Flow Summit möchte ich diesmal DIR dieses Retreat schenken! Du zahlst nur Unterkunft und Verpflegung und darfst kostenlos an den Sessions teilnehmen. Dabei erwartet dich ein Überraschungspaket aus Meditation, Yoga, Nia, Chakradance, Mantrasingen und mehr. Es bleibt genügend Zeit für dich um auszuspannen, allein oder in netter Gemeinschaft, auf dem wunderschönen Gelände oder in der näheren Umgebung – z.B. auf dem Gut Panker in und an der Ostsee!

Ort: Arts & Movements | Dorfstraße 8 | 24321 Panker
www.arts-and-movements.de

Anreise am Freitag: ab 16 Uhr

Abreise am Montag: nach dem gemeinsamen Brunch *(die Zimmer stehen bis 10 Uhr bzw. nach Absprache zur Verfügung, das Gelände ist bis nachmittags nutzbar)*

Du bekommst:

- 3 Übernachtungen im großen oder kleinen Zimmer (je nach Verfügbarkeit)
Die zwei Häuser sind liebevoll eingerichtet, es gibt gemütliche kleine und größere Zimmer, du teilst dir bei den meisten Zimmer ein Bad mit 1 weiteren Person. Wenn du dir ein Doppelzimmer (mit 2 Einzelbetten) teilen möchtest, meldet euch bitte zu zweit an.
- vegetarische ayurvedische Verpflegung (kleiner morgentlicher Obstsnack + Porridge, Brunch, Kuchen/Obst am Nachmittag, warmes Abendessen) - Unverträglichkeiten teile mir bitte mit deiner Anmeldung mit. Warme Getränke und Wasser stehen während des gesamten Aufenthalts den ganzen Tag zur Verfügung.
- Nutzung des Seminarraums und des gesamten Geländes
- Kostenfrei: Überraschungspaket mit täglichem Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit Nia, fayo FaszienYoga, Meditation und vielem mehr

Deine Gesamt-Kosten für Übernachtung und vegetarische Vollverpflegung, je nach Zimmerverfügbarkeit:

- kleines Einzelzimmer: 406-451 €
- Großes Einzelzimmer: 424-499 €
- Doppelzimmer: 406-415 € (pro Person)

Kontakt und Anmeldung:

Janina Stölting | Im Soll 33a | 22179 Hamburg
0172 89 007 08 | janina-bewegt@outlook.de
www.janina-bewegt.de

Die anliegende Anmeldung sende bitte als Scan oder Foto per Mail an meine oben genannte Mailadresse.

Ich freue mich auf ein wunderbares Retreat mit dir!

Anmeldung für das FLOW Retreat im Mai vom 17.-20. Mai 2024 im Arts & Movements (Darry) mit Janina Stölting

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

eMail _____

Telefon / mobil _____

Nahrungsunverträglichkeiten? _____

Gesamtpauschale (gem. 2. Seite) _____

Zahlung:

Deine Anmeldung ist mit deiner Unterschrift verbindlich. Du erhältst meine Rechnung für das Retreat Anfang Mai. Bitte zahle die Pauschale nach Erhalt der Rechnung noch vor Antritt des Seminars.

Rücktrittskonditionen:

Bei Rücktritt von der Anmeldung erfolgt keine Rückerstattung. Du hast jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu stellen, die deinen Platz dann übernimmt.

Datenspeicherung und -nutzung und Teilnahmebedingung:

Mit der Speicherung meiner Daten zur ausschließlichen Verwendung im Rahmen des hier genannten Seminars sowie der gruppeninternen Weitergabe meiner Daten für Organisatorisches (z.B. gemeinsame Anreisemöglichkeiten) bin ich einverstanden.

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil. Für Schäden, die ich mir, anderen Personen oder Dingen zufüge, hafte ich selbst.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte nach Rücksprache ankreuzen und unten den individuellen Gesamtbetrag eintragen!

Preise pro Person:

kleines Zimmer

Übernachtung & Verpflegung

<input type="checkbox"/> EZ Orange 1 ("Movement" Haus)	436 €
<input type="checkbox"/> EZ blau 1 ("Movement" Haus)	406 €
<input type="checkbox"/> EZ Brancusi 1 ("Arts" Haus)	424 €
<input type="checkbox"/> EZ Frida Kahlo ("Arts" Haus)	451 €

großes Zimmer (Doppelzimmer als Einzelzimmer)

<input type="checkbox"/> EZ Orange 2 ("Movement" Haus")	499 €
<input type="checkbox"/> EZ blau 2 ("Movement" Haus)	481 €
<input type="checkbox"/> EZ Brancusi 2 ("Arts" Haus)	481 €
<input type="checkbox"/> EZ Pina Bausch ("Arts" Haus)	463 €
<input type="checkbox"/> EZ O'Keeffe ("Arts" Haus)	424 €

Doppelzimmer gemeinsam mit

<input type="checkbox"/> DZ Orange 2 ("Movement Haus")	415 €
<input type="checkbox"/> DZ blau 2 ("Movement Haus")	415 €
<input type="checkbox"/> DZ Brancusi 2 ("Arts" Haus)	415 €
<input type="checkbox"/> DZ Pina Bausch ("Arts" Haus)	415 €
<input type="checkbox"/> DZ O'Keeffe ("Arts" Haus)	406 €

Ich möchte Bettwäsche für 12 € dazubuchen.

Gesamtpauschale:
