

SOMMER-YOGA-URLAUB AN DER OSTSEE // INSEL RÜGEN 12. – 19. AUGUST 2016

Eine Woche Yoga, Meditation und Entspannung mit Gabriele Gaßmann (Urban Yoga Stuttgart)



Diese Woche Yogurlaub bietet dir die ideale Möglichkeit intensiv Yoga zu praktizieren, ohne Ablenkung vom Alltag, und mit allem, was ein Urlaub auf einer Insel so bietet. Dieses Mal geht es an die Ostsee, auf die wunderschöne Insel Rügen. Neben den weißen Stränden, blühenden Rapsfeldern und den Seebädern lockt die Insel mit verschiedenen Veranstaltungen. Unser Domizil wird das 1318 erstmals erwähnte Hofgut Wollin sein. Ein 9,5 Hektar großes parkähnliches Gelände mit Teichen, uralten Bäumen, Tieren, Ferienwohnungen und Gemeinschaftsräumen, die mit viel Liebe zum Detail ganz individuell eingerichtet sind. Es liegt 3 km entfernt vom nördlichsten Punkt der Insel Rügen, dem Kap Arkona (Foto oben links), eine aus Kreide und Geschiebemergel bestehende Steilküste. Die Nachbargemeinde ist Putgarten (Foto oben Mitte). Aber auch viele andere interessante Punkte, Ortschaften, Restaurants, Reiterhof und Strände (Foto oben rechts) sind von dort mit dem Fahrrad oder Auto in kurzer Zeit erreichbar.

Ich biete euch ein spannendes und entspannendes Yogaprogramm mit 11-12 Vinyasa Flow Stunden, Pranayama und Meditationen. Die Klassen finden morgens (60 Min.) und am späten Nachmittag (90 Min.) entweder auf in einer mit Holzboden ausgebauten Scheune, die sonst für (rauchfreie) Feste und Veranstaltungen genutzt wird oder in der herrlichen Natur, abgelegen und ruhig auf dem Gut statt. Die aufeinander abgestimmten Yogakurse intensivieren deine Praxis und helfen dir tiefer während des Flows in die Asanas zu kommen. Die Yoga-Praxis ist für alle Yoga-Levels geeignet.

Die schönen Ferienwohnungen des Hofgutes sind liebevoll im ländlichen Still eingerichtet und individuell geschnitten, gemütlich und bieten viel Platz. Ein großzügiges Wohnzimmer mit Ess- und Wohnbereich wird durch eine komplett ausgestattete Küche mit Herd, Backofen, Geschirrspüler, Mikrowelle, Kaffeemaschine, Wasserkocher, Toaster und typisch ländlichem Geschirr ergänzt. Für die Fußböden wurde ausschließlich Terrakotta sowie Holz verwendet. Für jede Ferienwohnung gibt es Terrassen, großzügige Dachterrassen oder Freisitze im Garten mit entsprechenden Möbeln und Gartengrill. Bis auf das 1-Zimmer-Appartement „Parkidyll“ verfügen alle Ferienwohnungen über jeweils ein oder zwei getrennte Schlafzimmer. Aufbettungen sind nach Absprache im Wohnbereich möglich.

Die große Bibliothek, das Kaminzimmer, die Sauna, die verschließbare Fahrradgarage, ein zentraler Grill- und Feuerplatz sowie der große Abenteuerspielplatz können von allen Gästen gleichermaßen genutzt werden.

Fahrräder können vor Ort gemietet werden und der Verleih bringt sie zum Hofgut. Die Zimmer werden direkt beim Hofgut Wollin gebucht. Falls ihr euch eine Ferienwohnung mit einer weiteren Person teilen wollt, können wir im Vorfeld besprechen, wer noch mitreist und auch eine Wohnung teilen möchte. Es gibt dann immer zwei Schlafzimmer! Angebote macht euch Frau Rosenkranz vom Hofgut. Die Ferienwohnungen selbst könnt ihr sehen unter: www.hof-wollin.de/ferienwohnungen.php. Kontakt: Tel. 038391 – 431560.

Das reichhaltige Frühstück erfolgt morgens nach dem Yogaunterricht auf der Terrasse des Haupthauses oder im Kaminzimmer. Mittags könnt ihr euch in der Ferienwohnung etwas zubereiten oder in eines der Cafés in der Nähe gehen. Für die Abende können wir uns entweder ein Buffet kommen lassen, grillen im Garten (alles vorhanden), kochen oder wir gehen in eins der nahen Restaurants. Das Hofgut selbst bietet keine Abendverpflegung. Ich stimme das mit den Teilnehmern vor der Reise ab, zumindest für den ersten Abend.

Anreise

Von Stuttgart aus erreicht man Rügen mit dem Flugzeug bis Rostock oder Berlin in 1 Stunde plus Transfer mit Mietwagen, Überlandbus oder bei genügender Teilnehmerzahl Transfer vom Hofgut organisiert. Airlines sind German Wings (bis Rostock, nur Fr und So) oder Air Berlin (Berlin). Mit dem Auto von Stuttgart aus ist es - je nach Verkehr und Schnelligkeit - 8/9 Stunden Fahrtzeit. Adresse: Hofgut Wollin, Wollin 1, 18556 Putgarten/Arkona, Rügen.

Biografie

Gabriele Gaßmann, zertifizierte Vinyasa-Flow-Lehrerin Ihre Yoga-Ausbildung schloss sie bei ihren englischen, amerikanischen und kanadischen Lehrern im The Yoga Loft Köln ab. Seitdem unterrichtet sie hauptsächlich inspiriert durch den kreativen Vinyasa-Free-Flow-Stil, der sich auch als Meditation in Bewegung bezeichnen lässt. Ihr Stil ist geprägt durch Humor, Offenheit, Klarheit und die Möglichkeit, den Schülern die bestmögliche Anleitung für ihren Typ zu geben. www.urbanyoga-stuttgart.de

Preise und Leistungen

Die Anreise erfolgt in eigener Regie am Freitag, den 12. August; die Abreise ist am 19. August. Ein genaues Programm geht euch vor Beginn der Reise zu. Verlängerungen sind nach Absprache möglich. Wenn ihr einen Partner (oder Kinder) mitbringt, der kein Yoga übt, könnt ihr ganz unabhängig zum gleichen Preis einbuchen.



ANMELDEFORMULAR
SOMMER-YOGA-URLAUB AN DER OSTSEE // INSEL RÜGEN
12. – 19. AUGUST 2016

Eine Woche Yoga, Meditation und Entspannung mit Gabriele Gaßmann (Urban Yoga Stuttgart)



Hiermit melde ich mich verbindlich zum Sommer-Yoga-Urlaub auf Rügen vom 12. bis 19. August 2016 an:

Vorname, Name, Adresse

E-Mail und Telefon (mobil)

Unterbringung

Die Buchung und Bezahlung erfolgt direkt über das Hofgut Wollin, (Rücktrittsrecht und Anzahlung beachten).
Kontakt: Frau Rosenkranz, Tel. , Tel. 03 83 91 / 40 80, E-Mail: info@hof-wollin.de.

Die Preise in den Ferienwohnungen variieren je nach Belegung (maximal drei Personen in zwei Schlafzimmern verteilt bzw. mit Kindern auch vier oder mehr), zwischen 32 und 72 Euro pro Nacht und Person. Wenn ihr eine Ferienwohnung ganz allein mieten möchtet, entsprechend höher. Es gibt auch günstige Schlaffässer (9 qm, 340 Euro pro Woche).

Frühstückbuffet (1x): Frühstück ab 13 Jahre = 10 Euro, Frühstück bis 12 Jahre = 8,- €, Frühstück bis 6 Jahre = 5,- €

W-LAN einmalig für 5,- EURO - Bestellung bitte bei Buchung.

Yoga-Programm

- Early Bird 300 Euro bei Anmeldung bis 23. November 2015
- Normaltarif. 320 Euro bei Anmeldung ab 24. November 2015

Die An- und Abreise erfolgt in eigener Regie. Mit der Überweisung oder Zahlung der Teilnahmegebühr ist dein Platz fest reserviert. Bezahle bitte bevorzugt bei mir im Kurs (Quittung bekommst du dazu) oder überweise an:

Gabriele Gaßmann
Commerzbank Stuttgart
Konto-Nr. 918223800
BLZ 60080000
Verwendungszweck: Yoga-Urlaub Rügen und den Vor- und Zunamen

Rücktritt

Bei Rücktritt bis acht Wochen vor Abreise wird eine Bearbeitungsgebühr von 100 Euro pro Person einbehalten. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die volle Gebühr einbehalten (oder ein Ersatzteilnehmer gestellt). Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer Reise-rücktrittsversicherung.

Haftung

Wir bitten um Verständnis, dass wir jegliche Haftung ausschließen. Jeder Teilnehmer haftet persönlich für sein Handeln. Mit der Anmeldung bestätigt jeder Teilnehmer, für Schäden an Eigentum und Gesundheit selbst einzustehen und die Organisatoren von jeglicher Haftung freizustellen. Über körperliche Beschwerden, akute oder chronische Krankheiten informiere ich vor Seminarbeginn. Mit der Anmeldung bestätige ich, dass die Teilnahme an dieser Reise auf eigene Verantwortung stattfindet. Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Ort, Datum, Unterschrift

Gebt das Formular bei mir ab oder sendet es per Mail an gg@urbanyoga-stuttgart.de oder per Post an Gabriele Gaßmann, Grimmstr. 3, 70197 Stuttgart.