

## Über mich

In meinen Yogastunden biete ich konzentrierende und entspannende Übungen für Körper und Geist. Meine Teilnehmer/innen sollen Freude an Bewegung und Dehnung finden und sich nach meiner Yogastunde entspannt und gleichzeitig voller Energie fühlen!



Yoga übe ich seit über 30 Jahren. Durch meine Tätigkeit als pädagogische Mitarbeiterin und IT-Trainerin erfahre ich viel von den körperlichen und mentalen Belastungen, die der Arbeitsalltag für Berufstätige mit sich bringt. Yoga-übungen sind ein wunderbarer Ausgleich dazu - diese Rückmeldung bekomme ich immer wieder von meinen Teilnehmer/innen. Ich bin sehr froh, dass ich einen Teil meiner Berufstätigkeit beim Yoga und in intensivem Kontakt zu anderen Menschen verbringen darf!

Meine **Yogalehrer-Ausbildung** habe ich bei Shiva-Yoga Frankfurt gemacht. Aufgrund der umfangreichen Ausbildung (500+ Unterrichtseinheiten) und durch meinen Grundberuf als Diplom-Sozialwissenschaftlerin kann ich Yoga-Kurse als von den gesetzlichen Krankenkassen geförderte Präventionskurse anbieten. Das **Teacher Training I Yin Yoga & Anatomie** habe ich im Juni 2016 bei Markus Henning Giess absolviert.

Elke Spichalski  
Tel. 069 522560  
[info@meinyoga-frankfurt.de](mailto:info@meinyoga-frankfurt.de)  
[www.meinyoga-frankfurt.de](http://www.meinyoga-frankfurt.de)

## Ablauf

### Freitag

- 17.00 Anreise
- 18.00 gemeinsames Abendessen
- 19.00 - 21.00 Sanfte Yogaübungen für den ersten Abend

### Samstag

- 08.00 Frühstück
- 9.30 - 11.00 Yogapraxis: intensiv
- 12.00 Mittagessen
- 15.30 - 17.30 Yogapraxis: Entspannung und Energie
- 18.00 Abendessen
- 19.00 - 20.00 Vortrag/Gespräch: Yoga – Philosophie, Übungssystem und Lebenshilfe
- 20.00 - 21.30 Yogapraxis: Atemübungen und Meditation

### Sonntag

- 8.00 Frühstück
- 8.30 - 9.30 Vortrag/Gespräch: Wie kann man Yoga in den Alltag integrieren?
- 9.30 - 11.00 Yogapraxis: Übungen zum Mitnehmen
- 12.00 Mittagessen
- ca. 13.00 Abreise

Weiterhin bietet das Seminarhaus/Kloster Meditationen, an denen jede/r teilnehmen kann.



Einladung zum  
**MeinYoga-Wochenende:**  
**ruhig und intensiv**

im Seminarhaus Buddhas Weg  
im Odenwald

**17.-19. März 2017**

## Yoga üben – ruhig und intensiv

Durch Yoga lernst Du, Deine körperlichen und geistigen Grenzen anzunehmen und gleichzeitig kannst Du ausloten, wie Du diese Grenzen sanft und beharrlich erweitern kannst.



Und wie sollte das besser möglich sein als an einem entspannten Wochenende mit Ruhe, guter Luft, einer wunderschönen Umgebung, mit köstlichem, vegetarischem Essen ... und üben ohne Zeitdruck, im eigenen Rhythmus!

Für Interessierte, die mehr über Yoga als Philosophie, Psychologie und Lebensweg wissen wollen, biete ich im Rahmen des Seminars Vorträge und Gespräche an.

Die Übungsstunden sind sowohl für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

## Seminarhaus Buddhas Weg

„Buddhas Weg, ein kraftvoller Ort in der Ruhe und Stille des Odenwaldes, der sich allen Aspekten des menschlichen Lebens annimmt: Körper, Seele und Geist.

Das Kloster Buddhas Weg möchte eine Brücke sein - eine Brücke zwischen Menschen und ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Harmonie.“

aus: [www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)

**Buddhas Weg 4**

**69483 Wald-Michelbach (Ortsteil Siedelsbrunn)**

**Tel: 06207-92598 21**

**info@buddhasweg.eu**

**www.buddhasweg.eu**



## Kursgebühr

*(beinhaltet Kursgebühr + 40 € Raumkosten):*

**Frühbucherpreis** (bis 03.02.2017) 110 €

**Normalpreis** (ab 04.02.2017) 130 €

\* Das Yogaangebot ist als **Präventionskurs** anerkannt. Einige Krankenkassen erstatten auch bei einem Kompaktkurs einen Teil der Kosten. Bitte unbedingt **vorher** bei der Krankenkasse nachfragen! Ermäßigungen nach Absprache mit der Kursleiterin.

## Übernachungskosten pro Person

Das Seminarhaus bietet Einzel- und Mehrbettzimmer in verschiedenen Kategorien an, vom Lotus-Einzelzimmer (60 € pro Ü) bis zum 4-er-Schlafsaal (15 € pro Ü). Die vegetarische Vollpension beinhaltet Abendessen, Frühstück und Mittagessen zum Preis von 25 € pro Tag.

Anmeldung und Bezahlung direkt vor Ort im Seminarhaus, Details siehe: [www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)

## Kleingedrucktes

Das Seminarhaus bietet Ermäßigungen für Auszubildende, Schüler, Studenten und Geringverdiener.

**Stornierung des Seminars:** bei Rücktritt bis zum 03.02.2017 fallen 20 Euro Stornokosten an, danach 60 Euro. Für die **Stornierung des Zimmers** gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen, siehe Konditionen des Seminarhauses.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Die Anbieterin behält sich vor, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl das Seminar abzusagen. Die bereits bezahlten Kosten werden dann unverzüglich in voller Höhe zurückerstattet.

Die Teilnehmer/innen nehmen auf eigene Verantwortung teil, jegliche Haftung seitens der Anbieterin ist ausgeschlossen. Eine normale psychische und physische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.

Bankverbindung

IBAN: DE25 5019 0000 7000 5845 46

BIC: FVBDEFF, Frankfurter Volksbank

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das **MeinYoga-Wochenende** vom 17.-19.03.2017 im Seminarhaus Buddhas Weg verbindlich an.

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Kursgebühr:**

*(nichtzutreffendes bitte streichen)*

130 € / 110 €

Bei eingegangener Zahlung der Kursgebühr wird der Seminarplatz reserviert.

Die **Zimmerreservierung** nehmen Sie bitte direkt über das Seminarhaus vor: [gaestehaus@buddhasweg.eu](mailto:gaestehaus@buddhasweg.eu). Geben Sie bei der Reservierung Ihren Zimmerkategorie-Wunsch und den Semintitel an (meinyoga-Wochenende).

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden dem Seminarhaus vor Ort gezahlt.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Der Anbieter behält sich vor, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl das Seminar abzusagen. Die bereits bezahlten Kosten werden dann unverzüglich in voller Höhe zurückerstattet.

Die Teilnehmer/innen nehmen auf eigene Verantwortung teil, jegliche Haftung seitens der Anbieterin ist ausgeschlossen. Eine normale psychische und physische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.



Ort, Datum

Unterschrift