

Saphi

Zeit - nur für sich



YOGA-Seminare auf dem Rüsterhof

24. - 27. November 2016 und **23. - 26. Februar 2017**

✓ **YOGA-Seminare von Saphi**

Auszeit vom Alltag, Stressabbau, tiefe Entspannung, Burnout-Prävention, Freizeit

✓ **Übernachtung auf dem Ferien- und Reiterhof**

4* Ferienhäuser - liebevoll gestaltete Anlage, persönliche & entspannte Atmosphäre

✓ **YOGA & Urlaub, Vollverpflegung inclusive**

Entspannung pur, Buffets mit vegetarisch-ayurvedischen Köstlichkeiten, Obst, alkoholfreien Getränken

Seminar-Programm „YOGA auf dem Rüsterhof“

1. Tag

15:00 - 17:00 Uhr
17:00 - 18:30 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr
danach

Anreise
Begrüßung, **YOGA** & Tiefenentspannung
Abendbuffet
Zeit - nur für sich

2. Tag

07:30 - 08:45 Uhr
09:00 - 10:00 Uhr
10:30 - 12:00 Uhr
12:00 - 13:00 Uhr
danach
17:00 - 18:30 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr
20:15 - 21:00 Uhr
danach

YOGA, Meditation & Tiefenentspannung
Frühstücksbuffet
YOGA für's Gehirn
Mittagsbuffet
Zeit - nur für sich
YOGA, Pranayama & Tiefenentspannung
Abendbuffet
Meditation & **YOGA-Nidra**
Zeit - nur für sich

3. Tag

07:30 - 08:45 Uhr
09:00 - 10:00 Uhr
10:30 - 12:00 Uhr
12:00 - 13:00 Uhr
danach
17:30 - 18:30 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr
20:15 - 21:00 Uhr
danach

YOGA, Meditation & Tiefenentspannung
Frühstücksbuffet
YOGA für's Gehirn
Mittagsbuffet
Zeit - nur für sich
YOGA, Pranayama & Tiefenentspannung
Abendbuffet
Meditation & **YOGA-Nidra**
Zeit - nur für sich

4. Tag

07:30 - 08:45 Uhr
09:00 - 10:00 Uhr
10:00 - 10:30 Uhr
danach
bis 12:00 Uhr

YOGA, Meditation & **Tiefenentspannung**
Frühstücksbuffet
Ausklang
Zeit - nur für sich
Abreise

Auf einen Blick

Seminarbeginn	Donnerstag, 17:00 Uhr
Seminarende	Sonntag, 10:30 Uhr
Verpflegung	Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet (vegetarisch-ayurvedisch) alkoholfreie Getränke, Obst während der Seminarzeit
YOGA-Stunden	10 Einheiten YOGA für Körper, Geist und Seele



Angebot & Preise

Seminar

Preis für das 4-Tage-YOGA-Seminar auf dem Rüsterhof 380,- Euro.

- **beschränkte Teilnehmerzahl = optimale Betreuung**
- **YOGA-Matten, Sitzkissen** sind vorhanden.
- Sie erhalten **Handouts** mit den wesentlichen Aspekten des Seminars.

Übernachtung

Auf dem Rüsterhof gibt es vier **4*-Ferienhäuser** mit insgesamt 10 Doppelzimmern. Der Preis beinhaltet Bettwäsche und Handtücher, Strom- und Wasserverbrauch, die Endreinigung und WLAN.

Zimmer Preis p.P./Nacht

48,- Euro | Doppelzimmer bei Belegung mit zwei Teilnehmern

75,- Euro | Einzelzimmer

Verlängerungsnacht

Auf Wunsch können Sie auch **früher anreisen** oder noch ein paar Tage **Urlaub** auf dem Rüsterhof verbringen. Wir bieten Ihnen zwei **Verlängerungsnächte** für einen Preis von 48,- € p.P./Nacht im Doppelzimmer bei Belegung mit zwei Personen und für 75,- Euro p.P./Nacht bei Alleinnutzung bzw. Einzelzimmer. Bitte teilen Sie uns das bereits bei der Buchung des Seminars mit.

Verpflegung

Vegetarische, ayurvedische und rohköstliche **Leckereien** füllen das **Buffet** morgens, mittags und abends. Während der Seminarzeit stehen **Getränke** wie Wasser und Tee sowie **Obst** und kleine **Snacks** bereit. Die Verpflegung bezahlen Sie vor Ort: 32,- Euro pro Tag und Person.



Hinweis

Seminar, Unterkunft und **Verpflegung** sind nur komplett buchbar. Die Verpflegung bezahlen Sie direkt bei Ankunft. Die An- und Abreise erfolgt individuell und ist im Preis nicht enthalten.

Wohnen Sie in einem Radius von 25 km vom Rüsterhof entfernt, dann können Sie nur Seminar und Verpflegung buchen. Hinzu kommen hier 10,- Euro Tagespauschale. Wollen Sie diese Option in Anspruch nehmen, dann nehmen Sie vor der Buchung Kontakt mit uns auf.

Buchung & Bezahlung

Anmelden für das **YOGA-Seminar auf dem Rüsterhof** können Sie sich ...

- direkt während Ihres Urlaubes auf dem Rüsterhof
Anmeldeformulare finden Sie in der Mappe oder bekommen Sie bei Frau Elke Melchert
- online auf der Webseite: www.saphi.de/veranstaltungen

Bei Buchung erhalten Sie eine Bestätigung per eMail. Sie bekommen eine Rechnung für die Unterkunft und eine für das Seminar. Die Rechnung für die Unterkunft ist sofort fällig, die Kosten für das Seminar bezahlen Sie sechs Wochen vor Seminarbeginn. Die Kosten für die Verpflegung und die Kurtaxe bezahlen Sie direkt bei Anreise.

Sakira Philipp - Lehrerin für YOGA & Reiki



In ihren Workshops und Coachings unterstützt sie Menschen, die etwas für ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele tun wollen. Dabei hat jeder die Möglichkeit, sein einzigartiges Potential zu erkennen und bewusst in sein Leben zu integrieren. Die Entwicklung des liebevollen Umgangs jedes Menschen mit sich selbst und die stärken- und zielorientierte Gestaltung persönlicher Lern- und Lebensprozesses sind die Grundlagen ihrer Arbeit. YOGA ist für sie ein Weg zur inneren Ausgeglichenheit. Sie absolvierte mehrere YOGA-Lehrerausbildungen mit verschiedenen Kernpunkten. 2007 wurde sie Lehrerin für Hormon-YOGA nach Dinah Rodrigues. 2005 gründete sie das YOGA-Institut „YOGA-Fehmarn“ und 2010 „Saphi“.

Kontakt

Sie haben Fragen? **Wir freuen uns über Ihren Anruf.**

Saphi +49 (0) 152 - 53 7447 15 · +49 (0) 3366 - 52 088 26
Klein Rietz 17 · 15848 Rietz-Neuendorf · www.saphi.de · mail@saphi.de

Rüsterhof +49 (0) 033672 – 7 2044
Sauener Straße 11 · 15848 Rietz-Neuendorf · www.ruesterhof.de



Unser Geschenk für Sie



Wenn Sie das Seminar während Ihres **Urlaubes auf dem Rüsterhof** oder einer Besichtigung des Rüsterhofes buchen, dann bekommen Sie **10% Rabatt** auf den aktuellen Preis der Unterkunft. Buchen Sie ein Seminar bis zum 31.08.2016, dann bekommen Sie **weitere 5% Rabatt** auf den Seminarpreis.

Finanzielle Unterstützung Ihrer Krankenkasse möglich

Die YOGA-Stunden sind als **Präventionskurs** von der **Zentralen Prüfstelle für Prävention** genehmigt. Das bedeutet, dass Sie von Ihrer Krankenkasse eine **finanzielle Unterstützung** beantragen können. Die Höhe ist abhängig von der Krankenkasse. Wenn Sie die Unterstützung Ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen wollen, dann halten Sie bitte Rücksprache mit uns vor einer Buchung,