



Flow & Align

31.08.2025 - 07.09.2025

Eine Yoga Woche in der Sonne Spaniens
mit Anke Schweitzer und Birgit Wieczorek

www.flowalign.de

Erlebe Yoga in seiner Vielfalt.

Beginne den Tag in Stille.

Erlebe Yoga sowohl in seiner Präzision im Halten und Verweilen der Asanas, erspüre die Positionen detailliert in all ihren Dimensionen. Erfahre Dich gleichermaßen im Üben von dynamischem und kreativem Vinyasa Yoga. Spiele mit Bewegung, erfreue Dich an Deiner Kraft und Beweglichkeit.

Einzigartig ist die Verbindung vom feinen Spüren der Asanas im Alignment-Yoga nach Iyengar und Svastha Yogatherapie, eingebettet in Pranayama und Meditation mit Vinyasa-Yoga, kreativ, fließend, spielerisch. Bewegungen, die geschmeidig verbunden sind, mal langsam und ruhig, mal kraftvoll und herausfordernd.

In der ruhigen, nach innen gerichteten Abendpraxis bekommen Achtsamkeit und Atem mehr Raum, tiefe Entspannung geschieht. Dabei geht es immer um ein Ankommen im Spüren, im Erleben Deiner Empfindungen im Körper und im Geist. Alle Yoginis und Yogis mit und ohne Erfahrung sind herzlich willkommen!

Sonntag, 31.08.2025 Anreise

Montag - Freitag:

07:30 - 08:00 Uhr: Meditation

08:15 - 09:45 Uhr: intensive Asana Praxis - mal im Alignment, mal als Vinyasa Flow

17:00 - 18:30 Uhr: entspannende Praxis - Yin Yoga, Restaurative, Pranayama, Yoga Nidra

Samstag, 06.09.2025 entfällt die Abendpraxis - Zeit für Ausflüge

Sonntag, 07.09.2025 Abreise

Tagsüber gibt es auf der Casa viel zu entdecken. Das deutschsprachige Seminarhaus hat einen paradiesisch schönen Garten mit Granatapfel- und Orangenbäumen, Hängematten zwischen Palmen zum Seele baumeln lassen und köstliches veganes/vegetarisches Essen. Der Sinnesgarten lädt dich zum Erkunden ein, ein Pool steht zur Abkühlung bereit, am Teich erwartet dich eine Pflanzenpracht. Zudem besteht die Möglichkeit Ausflüge, Massagen und Sauna zu buchen. Das Meer ist nur 1 km entfernt.

Vor- und Nachname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Einzelzimmer Doppelzimmer mit _____

ZAHLUNGS-UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Das Seminar findet statt in der wunderschönen casaelmorisco.com im sonnigen Süden Spaniens.
Die Seminargebühr beträgt 500,- Euro, wir bitten, diese die ab Januar 2025 auf unser unten genanntes Konto mit Betreff Spanien 2025 und vollständigem Namen zu überweisen, damit ist die Anmeldung verbindlich und der Platz reserviert.

Anschließend erfolgt die Anmeldung unter Angabe der Zimmerwünsche über die Casa Webseite unter casa@morisco.de
Bei Reservierung bitte angeben: FlowAlign 31.08.-07.09.2025

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen für die Woche pro Person 695,- €, im geteilten DZ.
Einzelzimmer Aufpreis 105 € – 145 €. Es stehen 4 Doppelzimmer und 4 Einzelzimmer zur Verfügung.

Diese sind spätestens 10 Tage vor Reisebeginn direkt an die Casa zu entrichten.

Im Preis enthalten sind Vollpension mit leckeren vegetarisch/veganen Köstlichkeiten inklusive aller Getränke.
Ferner ist enthalten der Flughafentransfer von Malaga nach Benajarafe (sonntags zwischen 7 und 20 Uhr).
Nicht enthalten ist der Flug nach Malaga.

STORNOGEBÜHREN:

Wenn ein fest eingebuchter Platz abgesagt wird berechnen wir und das Seminarhaus jeweils auf die ausgeschriebenen Preise folgende Stornogebühren:

60-22 Tage vor Reisebeginn: 25%

21-15 Tage vor Reisebeginn: 50%

14-7 Tage vor Reisebeginn: 75%

6-1 Tag vor Reisebeginn: 90%

Bei Absage am Tag des Reisebeginns ist der ganze Reisepreis ohne Abzug fällig.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reisekostenrücktrittsversicherung.

Sollte die Gruppe wegen Nicht-Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl abgesagt werden, wird Seminargebühr zurückerstattet. Ein Anspruch auf Erstattung weiterer Kosten besteht nicht. Ebenso besteht kein zusätzlicher Anspruch auf bei Ausfall einer Seminarleitung oder beider.

WEITERE VERTRAGSBEDINGUNGEN

Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt. Es gilt die Reihenfolge des Eingangs der vollständigen Anmeldung inkl. Zahlung der Seminargebühr. Die Teilnehmenden erklären mit dieser Anmeldung, volljährig und seelisch wie körperlich zur Teilnahme in der Lage zu sein sowie während der Teilnahme die volle Verantwortung für sich selbst zu tragen. Für selbst verschuldete Schäden, Verluste oder Verletzungen trägt der Teilnehmende die volle Verantwortung. Sollte die Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt nicht stattfinden können, so besteht keinerlei Verpflichtung zu Schadenersatz.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfall oder Diebstahl.

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, wenn Teile der Veranstaltung versäumt werden, z.B. bei Verspätung, Krankheit oder vorzeitigem Verlassen.

hiermit bestätige ich, dass ich die oben genannten AGBs akzeptiere.

Datum, Unterschrift _____

Flow & Align GbR
Anke Schweitzer und Birgit Wieczorek
Volksbank Berg
IBAN: DE97 3706 9125 0117 9750 10
BIC: GENODEDE1RKO

Anmeldung an: flowalign@gmail.com oder per Post an:
Anke Schweitzer, Zur Landwehr 30, 51789 Lindlar
Infos unter: Birgit: FON: 015141443286
Anke: FON: 01712054239

