

# Tagesablauf:

(Änderungen je nach Witterung vorbehalten)

## Freitag

18.00 Uhr: Treffpunkt Seminarraum  
Meditation zu Beginn

18.30 Uhr: Abendessen (Buffet)

Kleine Pause

19.30 Uhr: - Hintergrundinfos zum "Sadhana" am  
- Yoga und Abendmeditation im Seminarraum

21.15 Uhr: Ende, Nachtruhe od Beisammensein im gemütlichen Gewölbekeller

## Samstag

5.30 Uhr: Sadhana (u.a. ca. 40 Minuten Yoga, Tiefenentspannung, Meditation)

8.00 Uhr- max. 9.30 Uhr: Frühstück (Buffet)

Pause

## Samstag

10.00 Uhr: Breathwalk (Yoga-Walking) mit anschließender Tiefenentspannung

11.30 Uhr: eine "klassische" Yogastunde

13.00 Uhr: Mittagessen Lunch Buffet inkl. vegetarischem Angebot

Mittagspause

15.00 Uhr: Meditation draußen

16.00 Uhr: Kaffeepause mit Kuchen

16.30 Uhr: kleine Abschlussrunde und Meditation(en) zum Ausklang

Ende/Abreise: 17.00 Uhr



Seminarteilnahme, Verpflegung (Vollpension)  
Übernachtung (Doppelzimmer): **Komplettpreis: 140 Euro** (pro Person)  
Einzelzimmerzuschlag 10 Euro  
(Yogacenter Kursteilnehmer und Teilnehmer ab 5. Yoga-Wochenende erhalten 15 Euro Rabatt)

Bitte melde Dich spätestens 3 Monat vorher verbindlich an, damit Du ein Zimmer direkt im Bildungshaus bekommst, danach könnte es sein, dass Du in einer nahegelegenen Pension (Fußweg 5 Minuten, gleiche Kosten) untergebracht wirst.

Bei Stornierung fallen folgende Kosten an: (lt. AGB Bildungshaus Schöntal)  
(Bis 3 Monate vorher kostenfrei)  
bis 22 Kalendertage vorher: 20%, 15 bis 21 Kalendertage: 33%, 1 bis 14 Kalendertage 66% jeweils der gebuchten Leistungen



**Claudia Schultheiß**  
**int. anerkannte Kundaliniyogalehrerin (KRI/3HO)**  
Schachtstraße 11  
74177 Bad Friedrichshall-Jagstfeld  
**Telefon: 0 71 36 - 96 47 06**  
**www.yogacenter-bad-friedrichshall.de**  
email: claudia-schultheiss@web.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga-wochenende vom 18.01.-19.01.2019 an und erkenne die AGBs des Bildungshaus Schöntal an. Die Anmeldung ist mit einer Anzahlung in Höhe von 30 Euro verbunden. Kontodaten  
Kontoinhaber Claudia Schultheiss,  
IBAN: DE15 6009 0800 0001 9173 51,  
BIC: GENODEF1502 Spardabank Baden-Württemberg )

Ich wünsche \_\_\_\_ ein Doppelzimmer mit: \_\_\_\_\_  
Ich wünsche \_\_\_\_ ein Einzelzimmer

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Adresse,

\_\_\_\_\_  
Email-Adresse (ansonsten Telefonnummer)

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift(en)

...Zeit für Dich

