

Bitte überweist den Betrag für
Euer gewünschtes Zimmer als Summe
oder zu 50% auf folgendes Konto,
der Restbetrag kann vor
Ort entrichtet werden:

Hotel Haus am Meer
Sparkasse Holstein
IBAN: DE96 2135 2240 0134 9788 73

Den Seminarbetrag von insgesamt
150 Euro überweist Ihr bitte auf
folgendes Konto:

Sonja Wolter
Sparkasse Hildesheim
IBAN: DE83 2595 0130 0034 4289 59



Yogalehrerin BDY/EYU | Ayurveda
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Hansering 108 . 31141 Hildesheim
Mobil: 01 76 . 30 41 87 39
E-Mail: sonjawolter@yoges.de
www.yoges.de



YOGA | GESUNDHEIT | AYURVEDA
SONJA WOLTER

MeerZeit
für mich

18. - 20.09.26

Yoga & Ayurveda
an der Ostsee –
Haffkrug



Yoga & Ayurveda

In der schönen Lübecker Bucht, im Ortsteil Haffkrug und direkt am Wasser befindet sich das Hotel Haus am Meer.

Hier werdet Ihr am Freitag, ab 14Uhr, von Familie Vogler herzlich willkommen geheißen.

Nach einem kurzen Ankommen in Euren liebevoll eingerichteten Zimmern und einem kurzen Blick aufs Meer, beginnen wir, bei Tee, Kaffee und Waffeln – natürlich ayurvedisch – unser YogaWochenende.

Die Kosten inkl. Kurs und HP für das gesamte Wochenende:

EZ: 290 Euro + 150 Euro Kurs = 440 Euro

DZ: 270 Euro + 150 Euro Kurs = 420 Euro (pro Pers.)

- Inkl. ay/vegetarische Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Nutzung des gesamten Hotels und alle zur Verfügung stehenden Yogamaterialien
- Tee, Kaffee und Wasser stehen das ganze Wochenende zur freien Verfügung
- inkl. Bettwäsche und Handtücher
- Inkl. Endreinigung

Die Kurtaxe beträgt z. Zt. in der Nebensaison 1,90 Euro pro Person und Tag*

** Dieser Betrag wird zzgl. zur Pauschale mit abgerechnet und an die Gemeinde abgeführt.*

**MeerZeit
für mich**

an der Ostsee – Haffkrug

In Eurem Wochenende sind folgende Angebote enthalten:

- Täglich zwei YogaPraxen á 90 Minuten
 - AyurvedaThemen: FrauenKraft und Selbstfürsorge
 - Ayurvedische Empfehlungen für den Frühling
 - Meditation am Mittag
 - Zusätzliches Nachmittagsangebot wie z.B. Joggen und Walken am Strand
 - Kleines AyurvedaHandout

Ich freue mich sehr auf Euch und unsere gemeinsame Zeit am Meer.

**Namasté
Sonja**



**Yoga und
Ayurveda**

