

# Lebendigkeit

*Lebendigkeit = wenn das LEBEN schneller ist; als die eigenen Gedanken = wenn das Denken völlig ausbleibt. David Steven Kiser*

Ein Yoga-Pilateswochenende mit Rigmor



Lebst du deine Lebendigkeit? Nützt du deine Lebensenergie in vollen Zügen? Entdecke an diesem Wochenende in welchen Bereichen Körper, Geist und Seele deine Energie nicht im Fluss ist! Du nicht in deiner vollen Kraft bist! Wie du deine Lebendigkeit wieder finden und fördern kannst!

Neben Yoga, Pilates, Meditation...wirst du natürlich auch Zeit für dich alleine haben. Lesen, chillen, spazieren, wandern, ...usw. alleine oder mit Gleichgesinnten.

Mein Yoga-, Pilateswochenende findet im Kloster Maria Hilf in St. Gallenkirch im Montafon statt.

<https://www.mariahilf-montafon.at>

**Beginn: Freitag, den 3. Mai 16 Uhr**

**Ende: Sonntag, den 5. Mai 16 Uhr**

---

**Kosten für das Yoga-Wochenende pro Person: € 250,-**

Diese Kosten beinhalten:

- Miete Seminarraum
- Yogablöcke/Augensäckle/Decken
- Pilatesgeräte
- Meditation am Morgen
- Yoga mit Pilates am Morgen
- Ruhiges Yin Yoga am Abend
- Meditation mit Entspannung am Abend
- Abendprogramm

### **Kosten im Kloster Maria Hilf für die Unterbringung/Essen/ Kurtaxe/ pro Person:**

€ 188,- im Doppelzimmer DU/WC/Balkon

€ 192,- im Einzelzimmer DU/WC

Diese Kosten beinhalten:

- 2x Übernachtung
- 2x Frühstücksbuffet
- 2x 2-gängiges Mittagmenü
- 2x 4-gängiges Abendmenü
- Kuchen am Nachmittag
- Wasser und Tee zum Abendessen

### **Zahlungsbedingungen:**

Bei der Anmeldung bekommst du von mir die Bankverbindungen für die Einzahlung.

Sobald du die Einzahlung getätigt hast, ist deine Teilnahme fixiert.

### **Bei Stornierung gelten folgende Sätze:**

Zimmerstornierungen sind nur in schriftlicher Form gültig.

bis 30 Tage vor Anreise 20% des Gesamtpreises

bis 14 Tage vor Anreise 40 % des Gesamtpreises

bis 7 Tage vor Anreise 70 % des Gesamtpreises

3 Tage vor Anreise bis No Show 100 % des Gesamtpreises

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Stornoversicherung

Jede/r TeilnehmerIn nimmt auf eigenes Risiko am Yoga-, Pilates Wochenende teil. Für Unfälle und Schadensfälle kann von Seiten der Organisation keinerlei Haftung abgeleitet werden. Wir empfehlen, dass eine private Haftpflicht- und Unfallversicherung zum eigenen Schutz besteht.

### **Anmeldung und Info:**

**Rigmor Denz** mobil.+43(0)664/188 90 85 [rigmor.denz@gmx.at](mailto:rigmor.denz@gmx.at) [www.rigmordenz.com](http://www.rigmordenz.com)

-----Hier-abtrennen-----

### **Anmeldung Yoga-Wochenende:**

Name:

Ort:

Straße:

Tel:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: