

## *7 Tage Yogaferien im Gutshaus Heeslicht vom 14.08.20- 21.08.20*

### Leistungen:

täglich früh und abends je 1,5h Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene,  
überwiegend vegane, ein bisschen vegetarische Vollpension, überwiegend regional und biologisch  
Übernachtung im Einzel- oder sehr geräumigen Doppelzimmer  
12 Teilnehmer\_innen max. 15 TN

### Preise:

Übernachtung im sehr geräumigen DZ: 530,00 €  
im Einzelzimmer: 695,00 €

zusätzlich thailändische Massagen buchbar: 60 min. 55,00 €, 90 min 75,00 €

### Ablauf:

morgens ab 8.00 Uhr selbstständige Zubereitung eines kleinen Snack (Müsli/ Obst)  
9.00 Uhr- 10.30 Uhr Yoga  
ab 10.30 Uhr vegan/vegetarischer Brunch  
17.15 Uhr- 18.45 Uhr Yoga  
19.00 Uhr schlichtes, schmackhaftes Abendessen (jede/r TN einmal pro Aufenthalt zu zweit vorbereiteten Essen erwärmen, Tisch decken und danach Geschirrspüler anstellen)

### Anreise:

Zimmer sind ab 15.00 Uhr beziehbar  
17.15 Uhr Yoga,  
19.00 Uhr leckeres Willkommensessen

### Abreise:

morgens Zimmer leer räumen  
9.00 Uhr - 10.30 Uhr Yoga  
11.00 Uhr Mittagessen (kein Brunch)  
12.00 Uhr Abreise

Das Gutshaus liegt verkehrsberuhigt am Rande des Nationalparks Sächsische Schweiz am Ende des Dorfes Heeslicht.

Hinter dem Haus grenzen Wiesen und Wald an. Das schattige wunderschöne Polenztal ist fußläufig erreichbar. Dresden, das hübsche Pirna und die Sächsische Schweiz sind nahe.  
[www.gutshaus-heeslicht.de](http://www.gutshaus-heeslicht.de)

Mitzubringen sind: Handtücher, bequeme Yogakleidung, Yogamatte, Kissen, Decken je nach Bedarf, evt. Bademantel

Yoga Trainerin: Jana Steglich 1970, 4 Kinder, seit 2005 Heilpraktikerin, übt seit 2012 regelmäßig Yoga, 2016 ärztlich geprüfte Yogakursleiterin von mehreren Wochenkursen, bezieht Elemente der Yogatherapie ein

Hinkommen: [www.guthaus-heeslicht.de](http://www.guthaus-heeslicht.de)

Anmeldung: [gutshaus.heeslicht@web.de](mailto:gutshaus.heeslicht@web.de),  
erst mit der Überweisung der Summe ist Euer Platz gesichert

Überweisung: bitte bis allerspätestens 24.07.20 den Betrag überweisen an: Dirk Wachtel,  
DE93850503004000889830, Verwendungszweck Yogaferien Juli 2020 und Euren Namen,  
Die Teilnahme ist auf 12 Teilnehmer\_innen beschränkt

Stornobedingungen: bis zwei Wochen vorher 50% Stornogebühr danach 100 %, sollten diese Veranstaltungen von der Bundesregierung erneut untersagt werden, ist natürlich eine kostenfreie Stornierung möglich.