



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER

Yoga Retreat in Wustrow an der Ostsee

Herbst: 13. November – 17. November 2024



Petra Algier - Be the change
Gesundheitsberatung / Körperarbeit
0170/ 470 62 64
yoga@bethechange-yoga.com
www.bethechange-yoga.com

www.facebook.com/benowbeyou.petra

*Seit 2012 reisen wir 2 x Jahr nach Wustrow. Kommst du mit an diesen magischen Ort,
an dem alles möglich ist?*

Von Herzen, Petra

Ablauf

1. Tag - Anreisetag - eigene Anreise // Abendyoga 17.00-ca. 18.45
2. Tag – Morgenyoga 8:00 – ca. 10.00 // Abendyoga 17.00-18.45
3. Tag - Morgenyoga 8:00 – ca. 10.00// Abendyoga 17.00-18.45
4. Tag - Morgenyoga 8:00 – ca. 10.00// Abendyoga 17.00-18.45
5. Tag - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00// eigene Abreise

Das Retreat beginnt um 17:00 am Anreisetag und endet am Abreisetag nach dem Frühstück gegen 12:00 Uhr. Bitte plane deine Anreise so, dass du spätestens um 16 Uhr vor Ort bist.

Fünf Tage, die dir gehören. Die du dir & deinen Bedürfnissen widmen kannst. Fünf Tage, an denen du deinen Alltag hinter dir lassen kannst, an denen du dich spüren darfst, dein SEIN genießen kannst.

Wir meditieren, atmen, bewegen uns mal kraftvoll, mal langsam, mal spielerisch. Dein Körper, dein Verstand, dein Geist werden auf eine Reise geschickt. Eine Reise, bei der es um loslassen geht. Erkennen, wie stark du bist, erkennen, dass du schwach sein darfst, erkennen, was du brauchst. Es ist eine Reise, die dich dir näher- dich ins spüren und ins Vertrauen bringt.

Jede Reise wird getragen von einem Thema, das dich in allen Sequenzen begleitet. Die Morgensequenzen beginnen immer mit Meditation & Pranayama (Atmung). Die Asanasequenzen (Übungen) haben einen unterschiedlichen Fokus, sodass du am Ende der Reise ganz (-heitlich) entspannt & voller Leichtigkeit bist, dich & deinen Körper fühlst und gestärkt, kraftvoll in deinen Alltag zurückfliegen kannst.

Die Zeit zwischen den Yogasequenzen steht dir zur freien Verfügung für Strandspaziergänge, einen kuscheligen Platz an der bewegten Ostsee oder einen Ausflug in den Darßer Urwald. Zeit für ein paar Saunagänge gibt es auch.

Sagt dein Herz ja?



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER

An- und Abreise:

Eigene Anreise mit PKW oder Zug.

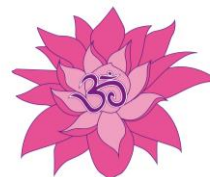
Unterkunft:



Wir wohnen in einer liebevoll eingerichteten Scheune mit 5 Studios. Alle Apartments sind mit eigener Küchenzeile, Bad und einem Wohnraum ausgestattet. Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer (eigener Schlafraum)

Appartment 1 für 2 Personen (EG) 1 Wohnzimmer mit Schlafcouch/ 1 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)	Appartment 2 für 2 Personen (EG) 1 Wohn-, Schlafzimmer und 1 Bad
Appartment 3 für 2 Personen (1.OG) 1 Wohnzimmer, 2 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)	Appartment 4 für 2 Personen (1.OG) 1 Wohnzimmer, 2 Schlafzimmer und 1 Bad (getrennte Schlafzimmer)

Aktuell: 40,- pro Person/ Nacht im Doppelzimmer zzgl. 20,- Euro Endreinigung & Kurtaxe pro Person. Die Zimmerpreise können sich ggf. verändern. Dies wird dir Frau Peters mitteilen.



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER

Du erfährst bei der Anfrage, welche Zimmer noch verfügbar sind. Nach verbindlicher Buchung bei mir, nimmst du mit Frau Peters Kontakt auf, um mit ihr den Beherbergungsvertrag zu machen.

Verpflegung:

Das Retreat wird ohne Verpflegung gebucht.

Frühstück: Jeder bringt das mit, was er gerne zum Frühstück mag und gerne teilen möchte. Gemeinsames Frühstück nach der Morgensequenz.

Ernährungstipps:

Ich bereite morgens eine vegane & glutenfreie Frühstückskleinigkeit vor, um Lust auf die vegane & glutenfreie Küche zu machen. Hierfür erlaube ich mir einen Unkostenbeitrag von 22,- pro Person zu berechnen. Dieser kann vor Ort in bar gezahlt werden. Danke für dein Verständnis. Dies ist kein All-in / satt werden Frühstück 😊 sondern darf Lust auf gesund und lecker machen.



Abendessen: Für die Abende (Mittwoch/ Donnerstag/ Freitag/Samstag) findet ihr euch zu zweit zusammen und bereitet etwas vor; nichts Aufwändiges. Tipps und Rezeptideen gebe ich gerne raus. Wer mit wem was vorbereitet, kann im Vortreffen besprechen werde. Abendessen vegan, Frühstück vegan bzw. vegetarisch. Ich bitte dich darum, auf dieser Reise auf Wurst, Fisch, Fleisch und Eier zu verzichten. Yoga findet auf allen Ebenen statt und Ernährung ein Bereich davon.

Da wir eine kleine Gruppe sind, ist es schön, wenn alle mit anpacken. Dann geht das Tisch decken und aufräumen ganz schnell.



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER

Kosten:

Unterkunft:

40,- pro Person/ Nacht im Doppelzimmer zzgl. 10,- Euro
Endreinigung & Kurtaxe pro Person

(Preise inkl. MwSt.) Die Zahlungsmodalitäten werden direkt mit Frau Peters vereinbart. Die Preise können sich ggf. ändern, da sich die Energiekosten kurzfristig ändern können.

8 Yogaeinheiten je ca. 120 min:

345,- Euro bei Buchung bis 15.05.2024 (Early Yogini)
Danach 380,- Euro

30% Anzahlung sofort nach Erhalt Buchungsbestätigung und Rechnung fällig
70% ca. 6 Wochen vorher (Preise inkl. MwSt.)

Anmeldung:

Die verbindliche Anmeldung erfolgt per Mail an yoga@bethechange-yoga.com.

Bitte gib bei der Buchung deine Adresse an. Du bekommst eine Bestätigung, sowie eine Rechnung für den Yogapart. Deine Anmeldung ist mit der schriftlichen Anmeldung verbindlich. Die Anzahlung der Yogagebühr von 30% (per Überweisung auf das in der Rechnung angegebene Konto) ist sofort fällig.

Maximale Teilnehmerzahl: 8

Rücktritt:

Sobald die Bestätigung meinerseits an dich rausgeschickt wurde, bist du verbindlich angemeldet.



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER

Yogapart:

Bitte beachte, dass es sich um den Erwerb einer Dienstleistung im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen handelt. Gemäß § 312g Abs. 2 S. Nr. 9 BGB besteht kein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Ich gewähre dir ein außerordentliches Rücktrittsrecht wie folgt:

Bis 80 Tage vorher 30% / Bis 45 Tage vorher 70% / Danach 100%

Übernachtung:

Die Stornierungskosten werden direkt mit Frau Peters vereinbart.

Absage seitens Petra Algier/ be the change:

Sollte das Retreat aus unvorhersehbaren Gründen seitens Petra Algier/ be the Change abgesagt werden, erhältst du deinen bereits gezahlten Betrag zurück. Petra Algier/ be the change kann nicht haftbar gemacht werden für entstandene Ausfälle.

Datenschutz/AGB:

Es gelten die mit der Buchungsbestätigung versandten Datenschutzbestimmungen und AGBs.

Wenn Du noch Fragen hast, freue ich mich auf deinen Anruf oder deine Mail.

Om shanti
Petra



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER



Beherbergung Ingrid Peters, Barnstorf Scheune Hufe III
18347 Ostseebad Wustrow
Tel.- Fax. 038220 / 80354
<http://www.scheune-peters.de>



Petra Algier - Be the change
Gesundheitsberatung / Körperarbeit
0170/ 470 62 64
yoga@bethechange-yoga.com
www.bethechange-yoga.com



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER

Impressionen

