

# Sommer – Auszeitwochenende in der Oberlausitz /Oberseifersdorf



mit

## **Yoga - Achtsamkeit -Meditation & Achtsamer Tanz (Soul Motion)**

am

**12. & 13. Juni 2025**

Ort: Seminarhaus InnenRaum – Oberseifersdorf / Oberseifersdorf, Am Büschel 8

Du möchtest vom Alltag Abstand nehmen und Dir etwas Gutes tun?

An diesem Sommerwochenende bieten wir Dir wieder einen wundervollen Kurzurlaub.

Ob alleine, mit Freunden oder mit Familienmitgliedern, nimm Dir Zeit für Dich und genieße eine Auszeit nur für dich.

In unseren abwechslungsreichen Angeboten kannst Du von den Anforderungen des Alltags Abstand nehmen, entschleunigen und wieder in deine innere Balance finden. Im Garten oder bei einem Spaziergang findest du deine Ruhe und kommst wieder mit deinem Körper und Geist in Einklang.

Nach den entspannenden , abwechslungsreichen und inspirierenden Angeboten hast du am Abend Zeit dich, für Rückzug und Stille , kleine Wanderungen oder einem Badeausflug zum O-See . In der längeren Mittagspause mit gemeinsamen Buffet ist es auch immer wieder schön, mit anderen TeilnehmerInnen entspannt in den Austausch zu gehen oder einen gemeinsamen Abend am Lagerfeuer zu erleben.

Wie es für dich am besten passt und du dir die Zeit für dich gönnen möchtest, ist es möglich auch an einem einzelnen Tag, an dem ganzen Wochenende (Samstag + Sonntag) oder auch die ganze Yoga-Sommer-Special Woche vom 7.-13. Juli dabei zu sein.

Bei Fragen und für genauere Informationen stehen wir euch gern zur Verfügung.

Wir heißen euch HERZ-lich willkommen und freuen uns, diese besonderen Tage gemeinsam mit euch zu erleben!



### Übernachtung im Seminarhaus:

4 Gästezimmer mit je 2 Betten sowie Küche, 2 Bäder, Garten + Sommerküche stehen in dieser Woche in unserem Seminarhaus für euch zur Verfügung .

Preis pro Nacht: 1 Person Doppelzimmer = 35 € / Nacht    60 € für 2 Nächte  
1 Person Einzelzimmer = 50 € / Nacht    90 € für 2 Nächte

### Workshopgebühr:

1 Tag = 65 €                      2 Tage = 120 €

### Anmeldung:

Anmeldung bitte bis zum 01.07.25 bei Katarin oder Steffen per E-Mail .

Katarin: [katarin\\_shintai@gmx.de](mailto:katarin_shintai@gmx.de)

Steffen: [steffen\\_fritsche@gmx.de](mailto:steffen_fritsche@gmx.de)

Die Anmeldung ist verbindlich mit der Überweisung der Workshopgebühr auf das Konto, welches euch bei eurer Anmeldung bekannt gegeben wird.

### **Rücktritt:**

Bei Rücktritt 3 Tage vor Kursbeginn aus nachgewiesenen gesundheitlichen Gründen ( persönlich oder näheren familiären Umfeld) erstatten wir die Kursgebühr zurück, abzüglich 10 % Bearbeitungsgebühr.

Bei kurzfristigen krankheitsbedingten Rücktritt erstatten wir 50 % der Kursgebühr zurück.

Für andere Rücktrittsabklärungen bitte die Kursleitung ansprechen.

Wir freuen uns auf eine inspirierende und rückbesinnende Auszeit mit euch!



Katarin und Steffen