

**Wochenend-Retreat im Haus Friedborn, Kur- und Gesundheitszentrum  
Rickenbach**

**21. - 23.06.2024**

**Seminargebühr: € 190**

**Ablauf:**

**Fr 21.06.**

- 14:00-16:00                   Anreise, Ankommen  
16:30-17:45                 Yoga-Kennenlern-Session im Yogaraum  
18:00                         Abendessen und Kennenlernen  
19:30-20:30                 Pranayama und Abendmeditation in der Kapelle

**Sa 22.06.**

- 07:00-8:30                   Yoga - intensive Morgenpraxis  
anschließend                 Frühstück im Schweigen  
Zeit zur freien Verfügung / Wanderung etc.  
12:30                         Mittagessen  
Zeit zur freien Verfügung / evtl. gemeinsame Wanderung im Schweigen  
16:00-18:00                 Yoga-Praxis im Yogaraum  
18:00                         Abendessen  
19:30-20:30                 Pranayama und Abendmeditation in der Kapelle

**So 9.7.**

- 07:00-8:30                   Yoga - intensive Morgenpraxis  
Anschließend                 Frühstück im Schweigen  
Zeit zur freien Verfügung / Wanderung etc.  
10:30-12:15                 Yoga-Praxis und Ausklang/Abschlussgespräch  
12:30                         Mittagessen  
Nachmittags Abreise

Das Yoga-Programm kann in gemeinsamer Absprache modifiziert werden und bei schönem Wetter auf dem Yoga-Podest im Freien stattfinden!



## Unterkunft:

Preise pro Person incl. Voll-Verpflegung\* für 2 Übernachtungen

EZ ohne Balkon mit Gartenblick	€ 215
DZ ohne Balkon mit Gartenblick	€ 215
EZ mit Balkon Südseite	€ 235
DZ neu renoviert mit Balkon Südseite	€ 250

Zzgl. Kurtaxe € 1,40 pro Person und Tag, Konuskarte inbegriffen (evtl. für die Rückfahrt mit ÖPNV nutzbar).

## \*Verpflegung:

3x täglich Buffet in veganer Vollwertkost, Tee und Wasser stehen den ganzen Tag über zur Verfügung, auch zum Mitnehmen auf das Zimmer.

Ab 7:00 basische Gemüsebrühe, Tee und Wasser.

→ **Anmeldung bitte bis spätestens 18.05.2024, danach Zimmer nur noch auf Anfrage verfügbar.**

## Stornobedingungen:

Bei Rücktritt von der Seminar- und Zimmerbuchung bis 30 Tage vor dem Seminar fallen keine Gebühren an.

Bei Rücktritt bis zu 30 Tage vor dem Retreat fallen Stornokosten in Höhe der in der Tagespauschale enthaltenen Übernachtungskosten der jeweiligen Zimmerkategorie von € 66 - 81 pro Tag an. Siehe auch die Buchungs- und Stornobedingungen des Hauses Friedborn. Die Seminargebühr ist in diesem Falle in voller Höhe zu zahlen.