

# Lanzarote

Lotus del Mar - Zentrum Namasté



## Yoga-Ferien *mit Selbsterfahrung* auf Lanzarote

**30. März bis 5. April 2019**

mit  
Traute Steen, Lübeck

Die Teilnehmenden dieser Reise erleben, fern vom Alltag, eine Fülle unterschiedlicher Möglichkeiten des Yoga und einer bewussten Atmung. Wir werden mit allen Sinnen Grenzen wahrnehmen, achten, fühlen und erkennen und anerkennen.

Die Sonne und das Meer direkt vor der Haustür werden dazu beitragen, dass Körper, Seele und Geist sich rundherum wohlfühlen.

Die 22 Kursstunden der Ferienwoche werden vormittags und nachmittags im Seminarzentrum Namasté in der Anlage „Lotus del Mar“ stattfinden. Sie werden erfüllt sein mit:

- ❖ **viel Yoga**
- ❖ Pranayama (Atemübungen)
- ❖ Atemarbeit
- ❖ Kraft und Energie der Sprache

Die einzelnen Elemente des Ferienkurses werden gestaltet werden von Traute Steen (Yogalehrerin SKA und Dozentin für Lingva Eterna® Sprachtraining).

Wir werden möglichst immer im Freien üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Matten etc. sind im Seminarzentrum vorhanden.

### **Kursbeginn**

Samstag, 30. März 2019, 16.00 Uhr

### **Kursende**

Freitag, 5. April 2019, 18.00 Uhr (mit anschl. gemeins. Essen)

Der Dienstag oder Mittwoch ist ein kursfreier Tag zur eigenen Gestaltung.

Die Insel Lanzarote – eine Insel wie aus dem Bilderbuch – ist mit ihren Mondlandschaften, Vulkankegeln und Lavaströmen die eigenwilligste der Kanarischen Inseln. Die Kraft der 4 Elemente ist auf dieser Insel greifbar.

Die Urgewalten der Vulkane, die Schaffenskraft der Menschen und die Fantasie des Inselgestalters César Manrique haben Lanzarote in ein faszinierendes Fleckchen Erde verwandelt. Die Insel ist ein Paradies für Natur- und Kulturfreunde.

Unser Seminarhaus Namasté befindet sich in Meernähe und gehört zur Ferienhaus- und Apartmentanlage „Lotus del Mar“. Das Areal gehört zum Bezirk Mala.

Die Familie Himmelsbach hat alle Wohnungen liebevoll und individuell gestaltet. Sie helfen den Gästen auch gern z. B. bei der Vermittlung des Flughafentransfers oder der Automietung.

Die Teilnehmenden wählen und buchen ihre Unterkunft und ihren Flug nach eigenen Wünschen.

### Buchungsmöglichkeiten:

- Ferienhäuser und Apartments am Meer oder in Meernähe rund um das Seminarzentrum Namasté:  
Kontakt über Fam. Himmelsbach, Tel.: 0034 - 928 529 589  
Internet: [www.lotus-del-mar.com](http://www.lotus-del-mar.com)
- Flug z. B. über: [www.tuifly.de](http://www.tuifly.de), [www.condor.de](http://www.condor.de) oder [www.billigflüge.de](http://www.billigflüge.de)

### Kosten und Teilnahmebedingungen:

Der Kurs wird ab 6 Teilnehmenden durchgeführt und kostet:

**Kurs: 300,00 Euro**

Der genannte Betrag versteht sich als reine Kursgebühr exklusive Flug und Übernachtung.

**Die verbindliche, schriftliche Anmeldung auf beigefügtem Formular soll möglichst bis zum 30. Dezember 2018 erfolgen.**

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung und einer **Überweisung von € 100,00** mit dem Hinweis „Lanzarote 2019“ auf das **Konto Traute Steen,**

**IBAN: DE63 2305 0101 0124 3940 16, BIC: NOLADE21SPL**

ist der Seminarplatz gesichert und Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Ist der Kurs bereits belegt, erhalten Sie Ihre Anzahlung umgehend zurück und Sie werden in die Warteliste aufgenommen.

#### Bei Rücktritt

- bis 8 Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 30,00 + MwSt.
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn € 100,00 + Bearbeitungsgebühr
- bis 2 Wochen vor Kursbeginn € 190,00 + Bearbeitungsgebühr
- danach die volle Kursgebühr.

Kann eine Ersatzperson von der Warteliste den Seminarplatz einnehmen, wird nur die Bearbeitungsgebühr berechnet. Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Jede/r Teilnehmer/in nimmt eigenverantwortlich an dem Seminar teil. Für Personen- oder Sachschäden wird keine Haftung übernommen. Mit der schriftlichen Anmeldung erkennen Sie die genannten Konditionen an.

Bitte per Post senden oder per Fax an: **04 51 - 399 89 88**

Praxis- und Seminarhaus  
Traute Steen  
Mönkhofer Weg 128

23562 Lübeck

**Anmeldeformular**

**Seminarreise:** .....

.....

Zeitraum: .....

Gebühr (Euro): .....

**Persönliche Daten**

Name, Vorname: .....

PLZ, Wohnort: .....

Straße, Hausnummer: .....

Telefon: .....

Fax: .....

E-Mail: .....

**Die Gebühr werde ich laut den Anmeldebedingungen bezahlen.**

(IBAN: DE63 2305 0101 0124 3940 16, BIC: NOLADE21SPL)

**Die Anmeldung ist verbindlich.**

**Die Rücktrittsmodalitäten habe ich gelesen und nehme sie an.**

**Ort, Datum, Unterschrift:** \_\_\_\_\_