

# Yoga Ferienwoche in Bad Orb

mit Maren Schulz

Tauche ein ins Yoga-Meer:  
Yoga an Land & im Wasser

Körperglück und Seelenfrieden  
vom 15. bis 21. Oktober 2017



yogamare

bewegt • berührt • entspannt



# Yoga Ferienwoche in Bad Orb

Körperglück und  
Seelenfrieden  
an Land & im Wasser



Im schönen Spessart liegt der Kurort Bad Orb.

Mitten zwischen Wäldern und Obstwiesen kuschelt sich das Hotel Orbtal ins gleichnamige Tal -  
unser Zuhause während dieser Woche.

Dort empfängt uns eine Leselounge mit offenem Kamin und ein Spa mit Pool, Saunen und Ruheraum.

Unsere täglichen Yoga-Einheiten finden in einem Glaspavillon statt. Dieser Seminarraum gibt unseren Blick frei  
ins Grüne, auf alte Baumbestände und in den Himmel.

Die Verbindung mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft führt uns in die Verbundenheit mit uns selbst  
und allem, was ist.

Die Unterbringung erfolgt in EZ oder DZ mit oder ohne Balkon. Jedes Zimmer hält eine Küchenecke mit  
Kochplatten, Kühlschrank, Wasserkocher und einfacher Ausstattung für selbstorganisierten Brunch bereit.

Zum Abendessen werden wir köstlich vegan/vegetarisch in Buffetform verwöhnt.

## **Beginn – Sonntag 15. Oktober**

individuelle Anreise ab 13 Uhr

**17:30 Uhr** gemeinsames Abendessen im hoteleigenen Restaurant

**19 bis 21 Uhr Willkommenskreis mit Yoga und Entspannung**

### **tägliches Angebot:**

**8:30 bis 11:00 Uhr Yoga:** Meditation, Pranayama, Asana-Praxis

**ab 11:00 Uhr** Brunch im Hotelzimmer mit eigener Küchenecke oder  
frühes Mittag in einem der umliegenden Restaurants oder im Hotel

**freie Zeit:** Wandern, Naturführung, hoteleigene Spa-Nutzung,  
Massagen, Lesen, Nichts tun

**17:30 Uhr** gemeinsames Abendessen im hoteleigenen Restaurant

### **19:00 bis 20:30 Uhr Abend-Session:**

Körperarbeit mit Eigen- und Partnerübungen,  
Elemente von Shiatsu und Thai-Yoga-Massage;  
Yoga im Wasser (Woga) und WasserShiatsu (Watsu);  
Yoga-Philosophie

zusätzlich **Freitag 20. Oktober**

ab 14Uhr gemeinsamer Besuch der Toskana-Therme in Bad Orb  
mit vertiefender Anleitung in Watsu und gegenseitigem Floaten von  
14:30 - 17:00Uhr (statt Abend-Session) ; Eintritt extra; Abendessen im  
Thermen-Restaurant, die Therme kann bis 24 Uhr besucht werden

### **Abschluss – Samstag 21. Oktober**

**8:30 bis 10:30 Uhr Farwell-Yoga,**  
individuelle Abreise ab 12Uhr oder  
für sich selbst in die Verlängerung gehen ;-)

**Preis:** Seminargebühr 420 € inkl. 19% USt. bei Frühbucher-Anmeldung  
und Überweisung bis 1.9.2017, danach 60 € mehr

Die kontemplative Natur des Orbtals lädt zu  
Wanderungen und Naturerkundungen ein.

Alte Obstwiesen befinden sich direkt vor dem Hotel und führen zum  
Fluss, der von einem Barfuß-Pfad gesäumt wird.

Am Gradierwerk im nahen Kurpark die Aerosole tief inhalieren!

Im Wildtierpark imposantes Rotwild, Ziegen, Esel und laut  
schnarchende Wollschweine bestaunen. Durch die Wälder wandeln.

Unter [www.orbtal.de](http://www.orbtal.de) und [www.bad-orb.de](http://www.bad-orb.de) findest Du näheren  
Informationen zu unserem Seminarort und zur Anreise.

**So bist du dabei:** Sende den Anmeldebogen ausgefüllt an mich  
zurück. Daraufhin erhältst Du eine Rechnung. Mit Eingang des  
Seminar-Beitrages ist Dein Platz gebucht und Du kannst Dich auf  
Deine Yogazeit in Bad Orb freuen.

Im Hotel Orbtal buche Dir Dein gewünschtes Zimmer für die Zeit zu  
Sonderkonditionen unter „Yoga-Ferienwoche“: EZ 50€/Nacht, DZ 45€/  
Nacht/Person, Balkonzimmer + 10€/Nacht/Zimmer, Abendbuffet 20€

### **Maren Schulz**

04651 / 8789005, 0178 / 5831538

[info@yogamare.de](mailto:info@yogamare.de), [www.yogamare.de](http://www.yogamare.de)

Maren Schulz ist Gymnastik- und Yogalehrerin, Bewegungs-, Sport- und  
Körpertherapeutin. Sie lebt und arbeitet seit 2008 auf Sylt in eigener Praxis und  
gibt dort und an anderen schönen Orten Yoga- und Fasten-Retreats.



# Anmeldung zur Yoga-Ferien-Woche

## Körperglück und Seelenfrieden in Bad Orb

### mit Maren Schulz

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Yoga-Seminar der Yoga-Ferien-Woche im Hotel Orbtal in Bad Orb bei Frankfurt vom 15.10.-21.10.2017 an:

**Vor- und Zuname:** \_\_\_\_\_

**Straße und Hausnummer:** \_\_\_\_\_

**Postleitzahl und Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_ **mobil:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Geboren am:** \_\_\_\_\_

**Beruf:** \_\_\_\_\_

**Zimmerwunsch:** ( ) **EZ** – Sonderkondition für Seminarteilnehmer: 50€/Nacht für Ü

bei Buchung eines Balkonzimmers 60€/Nacht

( ) **DZ** – 45 €/Nacht/Person, bei Buchung eines Balkonzimmers 50€/Nacht/Person,

nur gemeinsam buchbar mit Zimmermitbewohner; gemeinsames Zimmer mit: \_\_\_\_\_

Tip: Die meisten Zimmer haben Balkon. Wenn Du garantieren möchtest, dass Du einen bekommst, bitte mitbuchen!

**Die Zimmerbuchung erfolgt nur direkt über das Hotel Orbtal unter Angabe Seminarteilnahme an der Yoga-Ferien-Woche mit Maren Schulz unter [www.orbtal.de](http://www.orbtal.de), [post@orbital.de](mailto:post@orbital.de), Tel. : 06052 810**

**Seminargebühr bei Frühbucher-Anmeldung und Überweisung bis zum 1.September 2017 420€ inkl. 19% USt. danach 60,00 € mehr.**

Der Preis beinhaltet das beschriebene Programm des Yoga-Seminars sowie eine von mir geführte Naturerkundung.

Die Anmeldung beginnt mit Einsendung des Anmeldebogens. Daraufhin erhältst Du eine Rechnung, die innerhalb von sieben Tagen zu begleichen ist. Nach Eingang der Zahlung erfolgt eine Buchungsbestätigung.

**Rücktrittsbedingungen/Fälligkeit:** Bei Rücktritt sind folgende Gebühren zu zahlen: Bis 6 Wochen vor Beginn 50% aller Gebühren (oder Ersatzteilnehmer stellen), danach oder bei Nichterscheinen volle Gebühr. Der Veranstalter behält sich vor, die YogaFerienWoche in Folge höherer Gewalt oder aus anderen schwerwiegenden Gründen abzusagen. Daraufhin werden alle Zahlungen zurückerstattet. Es empfiehlt sich eine Reisekosten-Rücktrittsversicherung abzuschließen. Weitere Ansprüche der Teilnehmer können nicht geltend gemacht werden.

**Haftungshinweise:** Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich und ihre/seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminars. Für verursachte Schäden ist jede/r selbst verantwortlich und stellt die Veranstalter, Seminarleiter und Gastgeber von allen Haftungsansprüchen frei. Meine Seminare sind kein Ersatz für psychiatrische/ psycho-therapeutische/ medizinische Behandlungen. Daher evtl. mit einem Arzt/Therapeuten abklären, ob einer Teilnahme nichts entgegen steht. Der Veranstalter behält sich bei schwerwiegenden Gründen vor, einen Teilnehmer vom Seminar auszuschließen.

Ich erkenne mit meiner Unterschrift o.g. Bedingungen an.

\_\_\_\_\_  
**Ort/Datum**

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift**

**Bitte sende deine Anmeldung per Post an:                   oder unterschrieben per Mail an:**

Maren Schulz - yogamare  
Am Bastianplatz 4  
25980 Sylt OT Westerland

[info@yogamare.de](mailto:info@yogamare.de)