Anmeldung

Yoga-Urlaub mit Chitra Cornelia Steiner-Keldenich & Ekadanta Ralf Keldenich Tel.: +49 15774779719 - www.ganeshas-yoga-welt.de

Seminarort: Finca el Morisco

El Morisco s/n - E29790 BENAJARAFE - Spanien - Tel: +34 952 51 33 14 info@fincaelmorisco.com www.fincaelmorisco.com (ca. 20 km von Málaga entfernt)

Leistungen & Preise

Im Seminarpreis der Yogawoche ist folgendes für Dich enthalten: -

Tägliches Yoga- und Entspannungs-Programm: Yoga (Yin Yoga, Hatha Yoga, Flows) inkl. weiterer Elemente wie Meditation, Atem-Techniken, Yoga Nidra-Tiefenentspannung, Herzchakra-Stunde, Selbsterfahrung, Stille Praxis, etc.

- Morgens und abends je eine Yoga-/Entspannungs-Einheit (Abweichungen an 1-2 Ausflugstagen möglich).
- Am Anreise- und Abreisetag sind jeweils 1 Yogastunde geplant.
- **Der Seminarraum hat eine Fußbodenkühlung** und ist voll ausgestattet (Yogamaterialien vorhanden). Um eine eigene Auflage für die Yogamatten wird aus hygienischen Gründen gebeten. Ggf. auch eigene Matte. Weitere Infos unten).
- Reisebegleitung vor Ort

Unterkunft und Vollpension

- Dein Zimmer hat ein eigenes Bad und eine Klimaanlage.
- Du kannst wählen: zwischen Doppel- und Einzelzimmer in 2 Größen, nach Verfügbarkeit. (s.u.).
- Die wunderschöne Finca el Morisco mit ihren 7 ha steht unserer Gruppe ganz zur Verfügung. Dazu gehört ein eigener Pool, eine Panorama-Terrasse und sogar eine eigene Sauna.

- Die Finca gehört zum Seminarhaus Casa el Morisco, dass etwas unterhalb liegt. Du darfst Dich frei auf dem gesamten Gelände bewegen, inkl. Olivenhain und Palmwäldchen. ;-)
- Köstliches und gesundes Essen, das glücklich macht, ist der besondere Schwerpunkt des Hauses. Alles in Bio-Qualität. Wenn möglich sogar aus eigenem Anbau. Das Ganze vegetarisch, bzw. vegan.
- Wir bekommen diese wunderbaren, frisch zubereiteten Speisen in Büffet-Form serviert. Freue Dich auf **ein ausgiebiges Frühstück und Abendessen**. Sowie Früchte der Saison und ein offenes kaltes Büffet am Mittag.
- Getränke sind inklusive!
- Früchte, Snacks, Wasser, Tee und Kaffee stehen jeweils vor dem Yoga bereit.
- Genieße den Blick aufs Meer. Es liegt etwa 1,5 km entfernt (30 Min zu Fuß).
- Der Transfer vom und zum Flughafen Málaga ist am Sonntag (An- und Abreisetage: 7. und 14. Mai) zwischen 7 Uhr und 20 Uhr im Preis enthalten. (Bitte die Flüge unbedingt so buchen, dass sie nicht nach 17 Uhr landen. Da es dann häufig zu großen Verspätungen kommt).

Nicht im Preis inbegriffen:

- Der eigenständig zu buchende Flug.
- Ich bin gern behilflich, so kann man auf Wunsch auch mit anderen Teilnehmern aus der Gruppe gemeinsam reisen.
- Sollten An- und Abreise nicht an den Sonntagen 7. und 14. Mai 2023 stattfinden (oder vor 7 Uhr/nach 20 Uhr sein), erfolgt der Transfer zwischen Flughafen und Seminarhaus auf eigene Kosten.
- Mögliche Ausflüge. Ich habe bisher 3 Ausflüge für Euch zur Auswahl vorbereitet. Deine Teilnahme ist optional und Du kannst sie vor Ort dazu buchen aktuell geplant sind eine Besichtigung der Stupa Karma Guen + Wildkräuterprobiertour (25 €); eine Flusswanderung "Rio Chillar" (35 €) und eine leichte Wanderung "Monte San Anton" (35 €).
- Thai Yoga Massage (von Ekadanta) in den Pausen buchbar direkt in der Ganeshas Yoga Welt 60 Min. (65 €) & 90 Min (90 €)
- Weitere Massagen auf der Finca/Casa (vor Ort buchbar).

Teilnahmebedingungen

1. Seminarpreis

Der Preis für die Yoga-Woche mit Chitra Cornelia Steiner-Keldenich & Ekadanta Ralf Keldenich umfasst die Seminar- und Organisationsgebühr (Yogakurs, Seminar- und Reiseleitung etc. wie oben beschrieben).

Der Betrag von **490** € wird frühstens im Januar 2023 fällig und muss bis spätestens 31.01.2023 vollständig auf das unten angegebene Konto bei der Volksbank Rhein-Erft-Köln entrichtet werden.

Der Betrag enthält die gesetzliche Mehrwertsteuer des Ziellandes von 21%.

2. Preis für Unterkunft und Verpflegung

Der Preis für das **Seminarhaus** umfasst **Unterkunft und Verpflegung in der Finca el Morisco**, die Gruppen-Nutzung des Yogaraums, Pools, Sauna, etc. sowie zwei Flughafen-Transfers, wie oben aufgeführt.

Der entsprechende Betrag ist bis zum 28.02.23 ebenfalls auf das Geschäftskonto der Ganeshas Yoga Welt zu überweisen.

- 3. Der Vertrag gilt für die Dauer der gebuchten Reise.
- **4. Der/Die Kursteilnehmer/in versichert**, dass er/sie psychisch und physisch in der Lage ist, am Unterricht sowie am übrigen Rahmenangebot der Yogareise, teilzunehmen.

Bei akuten Erkrankungen oder Unsicherheit, ob die Teilnahme am Yogakurs/Seminar sowie den Ausflügen möglich ist, sollte vor der Teilnahme der Hausarzt befragt und die Seminarleitung informiert werden.

- **5. Für Gesundheitsschäden** die der/die Kursteilnehmer/in bei den angebotenen Kursen oder Ausflügen erleidet und für selbstverschuldete Unfälle wird keine Haftung übernommen.
- **6. Bei Verlust oder Diebstahl** von Kleidung oder Wertgegenständen wird keine Haftung übernommen.

Reiserücktrittsregelung - Sonderregelung 2023 aus Kulanz

Du profitierst von einer Sonder-Stornoregelung. Im Falle eines Reiserücktrittes - bis einen Tag vor Reisebeginn - werden Dir alle bis dahin gezahlte Kosten für a) Seminargebühr und b) Unterkunft und Verpflegung abzüglich einer geringen Grundgebühr, die nicht erstattungsfähig ist, rückerstattet. Diese Grund-/Bearbeitungsgebühr beträgt 75 € für alle bis dahin stattgefundenen Vorbereitungs- und Administrations-Leistungen der Anbieterin, sowie das Gesamtrisiko, das diese trägt.

Die Flüge können so gebucht werden, dass sie flexibel umbuchbar oder stornierbar sind. Wir hoffen, Dir damit die Entscheidung zu erleichtern und die Vorfreude zu steigern!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **Yoga-Urlaub in Andalusien** vom **07. – 14.05.2023** zu den oben genannten Bedingungen an.

Name/ Vorname :
Geburtsdatum und Ort:
Anschrift:
Handy-Nummer:
E-Mail-Adresse:
Mit Eingang der Anmeldung ist Dein Platz fest gebucht.
Bitte überweise den Seminarpreis von 490 € erst ab 2023
bis zum 31.01.23 auf untenstehendes Konto.
Der Preis für Unterkunft und Verpflegung wird zum 28.02.23 fällig.
Bankverbindung:
Volksbank Rhein-Erft-Köln
Cornelia Steiner-Keldenich
IBAN DE15370623651914551010
BIC GENODED1FHH
Verwendungszweck: Yoga-Urlaub Andalusien 2023
Preise für Unterkunft & Vollverpflegung
auf der Finca el Morisco (pro Person pro Woche)
Ich wünsche das folgende Zimmer: Bitte kreuze Deine Wahl an!
□ ich möchte ein Zweibettzimmer zusammen mit (Name)
☐ Zweibettzimmer (mit 2 Einzelbetten): € 595,- /pro Person
☐ Als Einzelzimmer: € 700,-
□ Extra großes Zweibettzimmer (mit 2 Einzelbetten und kleiner eigener Küchenzeile): € 650,- Je nach Verfügbarkeit möglich!
☐ Als Einzelzimmer: € 795,-

Ich bestätige hiermit meine Anmeldung. Ich habe die oben genannten
Bedingungen sowie alle Punkte unter "Wichtige Hinweise zur Andalusien-Reise"
durchgelesen und akzeptiere diese.

Bitte die obige Anmeldung + Gesundheitsbogen zurückgeben, -mailen oder schicken.

Wichtige Hinweise zur Andalusien-Reise:

Mahlzeiten

- Alle Mahlzeiten sind vegetarisch /vegan.
- Meist in Bioqualität oder sogar aus Eigenanbau.
- Das Essen wird in Büffet-Form serviert.
- Das Frühstück findet von 10 11 Uhr statt.
- Das Abendessen von 19 20 Uhr.
- Mittags/Tagsüber gibt es ein offenes, kaltes Büffet.
- Snacks, Obst, gefiltertes Wasser, Tee & Kaffee stehen vor dem Yoga bereit.
- Getränke sind inklusive (u.a. frisch gepresster Orangensaft, Bier (auch alkoholfrei), Wein, etc.)

Yoga

- Der angebotene Yogaunterricht ist eher ruhig und entspannend: Yin Yoga, sanfte Flows, Hatha Yoga, Meditationen und Innerlichkeit stehen im Vordergrund. Doch auch kraftvolle & belebende Elemente kommen darin vor.
- Er ist für alle Level geeignet, auch anfängertauglich und mit Einschränkungen möglich.
- Wichtiger als Yoga-Vorkenntnisse ist eine gewisse Offenheit:
 für Spiritualität, Stille und auch Begegnung mit sich und anderen.
 Und vor allem auch mit der Bereitschaft, Teil einer Gruppe zu werden.
- Jeder hat darüber hinaus genügend Freiraum für sich.
- Yogaunterricht findet in der Regel zwei Mal am Tag statt.
- Am An- und Abreisetag ist jeweils eine Yogastunde geplant.
- Am Ausflugstag gibt es voraussichtlich nur eine Morgen-Yogastunde.
- Für die Vorbereitung des Yogakurses und ein individuelles Anpassen der Übungen, ist es für mich wichtig, über mögliche Einschränkungen und Besonderheiten Bescheid zu wissen. Daher bitte ich Dich, den Gesundheitsbogen (pro Person) auszufüllen und mir mit der Anmeldung zukommen zu lassen. VIELEN DANK!

Flusswanderung (optional dazu buchbar)



nerja-costa-del-sol.com

- Die Wanderung ist optional buchbar, Preis: 35 €
- Dauer ca. 2,5 Stunden (Wanderung)
- 1,5 Stunden Badepause.
- Fahrtzeit zum Rio Chillar: 40 Min pro Strecke.
- 6 Stunden Dauer des gesamten Ausfluges.
- Sie wird vom Schwierigkeitsgrad her leicht sein ("sehr entspannende Wanderung" schreibt der Anbieter).
- Da sie durch einen Fluss geht, sind Trekkingsandalen (bzw. wassertaugliche Schuhe!!) hier unbedingt nötig. Der Anbieter schreibt: "Bitte feste Schuhe anziehen, da die meiste Zeit im Wasser gewandert wird."
- Diese Wanderung wird nicht als Teilleistung garantiert.

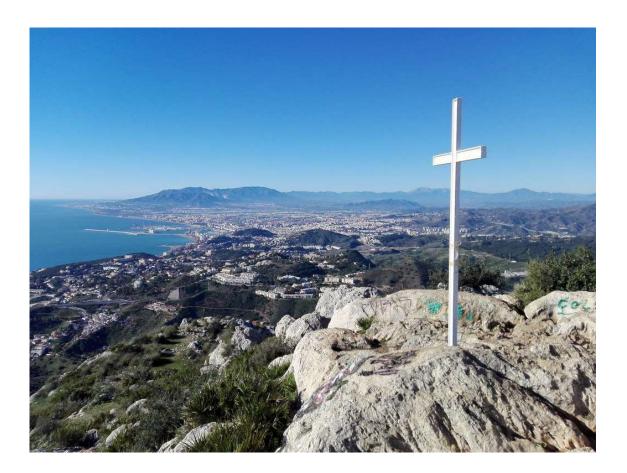
Es könnte auch noch Programm-Änderungen geben.







Monte San Anton (optional dazu buchbar)



- Die Wanderung ist optional buchbar, Preis: 35 €
- Fahrtzeit: 20 Min pro Strecke.
- 6 Stunden Dauer des gesamten Ausfluges.
- leichte Wanderung ca. 90 Mi. auf den Gipfel des Hausberges von Malaga. Festeres Schuhwerk ist empfehlenswert
- Picknick mit vegetarischer Tortilla an einem schönen Platz.
- Diese Wanderung wird nicht als Teilleistung garantiert. Es könnte auch noch Programm-Änderungen geben.

Halbtagestour nach Velez Malaga (optional dazu buchbar)



- Der Ausflug ist optional buchbar, Preis: 25 €
- Fahrtzeit: ca. 20 Min pro Strecke.
- 5 Stunden Dauer des gesamten Ausfluges.
- Besichtigung der Stupa Karma Guen und anschließende Wildkräuter Probiertour in der ökologischen Finca Sabor & Salud
- Dieser Ausflug wird nicht als Teilleistung garantiert.
 Es könnte auch noch Programm-Änderungen geben.

Wir fahren zuerst zur Stupa Karma Guen, welche ein kraftvolles Meditationszentrum in den Bergen Andalusiens ist, oberhalb der Stadt Velez-Malaga. Der Weg lohnt sich, nicht zuletzt wegen der herrlichen Aussicht auf die Costa del Sol und die Sierra de Tejeda. Als buddhistisches Retreat und Studienzentrum ist es Teil eines weltweiten Netzwerks von über 540 Zentren des Diamantweg-Buddhismus, die alle ein gemeinsames Zeil haben: die zeitlosen Lehren Buddhas über letztendliches Glück zu vermitteln. Stupas sind ein Symbol der wahren Natur des Geistes. Sie sind auch Symbol des universellen Friedens. Danach geht es weiter zur Finca Sabor & Salud "Geschmack & Gesundheit" Der Eigentümer Peter Knacke, ist ein Unternehmer im landwirtschaftlichen Sektor und beliefert die besten Köche der Welt mit seinen ökologisch angebauten Produkten.

Er führt Dich auf eine kulinarische Probiertour durch die Welt der Wildkräuter, essbare Blumen, etc. Er informiert Dich darüber, wie seine Pflanzen in der modernen Küche verwendet werden können und somit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Flüge/Flughafentransfer

- Bitte teile mir nach Buchung alle Daten Deines/Eures Fluges mit! (Flugnummer, Fluggesellschaft, Flugzeiten, Heimat-Flughafen)
- Der An- und Abreisetag auf der Finca ist immer sonntags.
- Der Flughafentransfer ist im Preis enthalten, sofern er zw. 7 und 20 Uhr an den Sonntagen stattfindet.
- Der letzte Gratistransfer vom Flughafentreffpunkt Málaga zur Finca el Morisco ist um 20 Uhr. Der erste Gratistransfer sonntags fährt von der Finca um 7 Uhr ab und kommt gegen 8 Uhr am Flughafen Málaga an. Es wird 3 Stunden vor Abflug von der Finca el Morisco abgefahren.
- Das Seminarhaus schreibt: "Erfahrungsgemäß landen nach 17 Uhr ankommende Flüge oftmals mit größerer Verspätung, daher:
 - BITTE die Flüge so buchen, dass die TeilnehmerInnen spätestens bis 17 Uhr landen!" --> So hat man auch mehr vom ersten Urlaubstag und kann bei der allerersten Yogastunde am Sonntagabend dabei sein.
 - Ich fand es am Schönsten morgens zu fliegen und schon mittags da zu sein.
- Gäste, die nach 20 Uhr am Treffpunkt ankommen, bittet die Casa (Finca) um Information, wie und wann sie auf der Casa (Finca) ankommen.
- WICHTIG: Die Infos zum Treffpunkt am Flughafen kommen rechtzeitig noch vor Deiner Reise!!!

Aus-Checken

- Am Abreisetag (Sonntag, 14. Mai 2023) musst Du Dein Zimmer bis 10 Uhr verlassen haben.
- Es gibt morgens noch eine Yogastunde.
- Und ganz normal Frühstück.
- Solltest Du erst später am Tag abfliegen, bist Du weiterhin auf der Finca willkommen: Du kannst die Koffer ins Restaurant stellen und Dich noch die gesamte Zeit bis zur Abfahrt auf der Finca aufhalten.
- Neben dem Pool ist eine Außendusche und eine Toilette gibt es auch.
- Solange Du da bist, gibt es auch ein Büffet.

Verlängerung

- Selbstverständlich ist es möglich, auf eigene Kosten die Reise auszudehnen: z.B. eher anzureisen und/oder länger zu bleiben.
- Málaga ist immer eine Reise wert.
- Auch kann man im Ort in einem Hotel unterkommen.
- Evtl. auch in der Casa/Finca el Morisco. Dies bitte direkt mit dem Seminarhaus klären!

Covid - Bitte beachte die jeweils aktuell geltenden Bestimmungen des

Auswärtigen Amtes! Sowie von Deinem Bundesland.

Auch Spanien kann seine Bestimmungen jederzeit ändern.

ZU diesem Zeitpunkt sind keine Infos bekannt!

Gern schicke ich Dir kurz vor der Reise nochmal die DANN aktuellen Bestimmungen zusammengefasst.

Diverses

- Die Finca el Morisco ist ein rauchfreies Haus. Mit Raucherecke.
- W-LAN ist im Außen- und Restaurant-Bereich vorhanden.
- Der Strand ist fußläufig zu erreichen (1,5 km zum Strand).

Packen

- Neben dem üblichen Urlaubs-Equipment: bequeme Yogakleidung.
- Bitte aus hygienischen Gründen eine **eigene Auflage** für die Yogamatte mitbringen! Evtl. auch eine eigene Matte. (Im CASA-Büro kannst Du auch ein Yoga Tuch erwerben).
- Frühlingshafte Wanderkleidung.
- Feste Schuhe /Trekkingsandalen (die nass werden dürfen).
- Kleiner **Rucksack** für Ausflüge.
- Eine **eigene Wasserflasche** (es gibt im Seminarhaus gefiltertes Wasser. Um Plastikmüll zu vermeiden, kannst Du Deine Flasche immer wieder am Wasserautomaten auffüllen).
- Wichtig: ein eigenes großes Strand-/Badetuch.
 (im Zimmer gibt es zwar die üblichen Tücher für das Badezimmer.
 Nicht jedoch für Pool/Strand).
- eine Taschenlampe. Mücken- und Sonnenschutz.
- Ohropax (man weiß ja nie...).

Ich wünsche Dir und uns eine ganz wunderbare Reise mit vielen schönen und tiefen Erfahrungen.

Gesundheitsbogen

Liebe/r Teilnehmer/in,

ich freue mich sehr, dass Du beim Yoga-Urlaub in Andalusien dabei bist, und wünsche Dir eine wunderbare Zeit, viel Freude und Erholung.

Bitte beantworte noch freundlicherweise folgende Fragen, damit wir uns in der Planung darauf einstellen können und bestätige die Aussagen mit Deiner Unterschrift. Vielen Dank.

(z.B. chronische Beschwerden, Bandscheibenschäden, weitere Wirbelsäulenthemen, Hüftbeschwerden, Bluthochdruck, schwere Krankheit, Herzschwäche, erhöhter Augendruck, Allergien/Unverträglichkeiten, sowie weitere Hinweise, die wichtig sein könnten)
An dem Yoga-Kurs, den angebotenen Ausflügen (inkl. Wanderung) sowie der gesamten Reise nehme ich auf eigene Verantwortung teil.
Diese Kontaktperson (zu Hause/nicht mitreisend) weiß von meiner Reise und wäre Ansprechpartner in einem Notfall: (Name/Telefonnrn./E-Mail):
Name Datum
Unterschrift

