

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit folgenden Bedingungen einverstanden:

Die Anmeldung bitte per E-Mail oder Post vornehmen. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Diese bitte mit der Anmeldung überweisen.

Bei Rücktritt Ihrerseits ist eine schriftliche Abmeldung erforderlich. Bis sechs Wochen vor Kursbeginn ist diese kostenlos, bei Abmeldung bis drei Wochen vorher wird eine pauschale Bearbeitungsgebühr von 30 € erhoben, bei späterer Absage werden 75% des Kursbeitrages fällig. Erscheinen Sie zum Kurs nicht, entfällt jegliche Erstattung. Stellen Sie eine Ersatzperson, ist die Stornierung nach vorheriger Zustimmung durch uns ohne Gebühr möglich.

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns vorbehalten, den Kurs aus von uns nicht zu vertretenden Gründen räumlich und/oder zeitlich zu verlegen bzw. abzusagen (z.B. bei zu geringer Teilnehmerzahl oder in Folge höherer Gewalt, wie Erkrankung von ReferentInnen). Sollte der Kurs nicht stattfinden können, wird die bereits gezahlte Kursgebühr erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Die Haftung für Schäden ist ausgeschlossen, es sei denn, dass der Schaden auf einem vorsätzlichen oder grob vorsätzlichen Verhalten von uns oder durch von uns beauftragte Person beruht. Unberührt hiervon bleibt die Haftung für die Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit.

Zur Durchführung der Veranstaltung erforderliche persönliche Daten werden von uns auf elektronischen Datenträgern gespeichert. Sie stimmen der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten ausdrücklich zu. Die gespeicherten persönlichen Daten werden vertraulich behandelt. Sie können dieser Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Wir werden in diesem Fall die sofortige Löschung der persönlichen Daten vornehmen.

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen dieser Teilnahmebedingungen hat nicht die Unwirksamkeit der gesamten Teilnahmebedingungen zur Folge.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für den Kurs in Lehnin vom 28.12.20 bis 01.01.21 verbindlich an:

Vorname/Name

Straße.

Ort.

E-Mail.

EZ

DZ zusammen mit:

Ich bin einverstanden, dass Name, Anschrift auf einer Adressliste an das Gästehaus vorab für die Organisation weitergegeben werden.

Ich möchte teilnehmen am Kurs:

Vielfältige Bewegungen, alternativ:

Hatha Yoga, alternativ:

Singen, alternativ:

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an:

Unterschrift. Datum.

Anmelden per Post oder E-Mail senden an:

Jürgen Heilmann (Veranstalter)
Berchtesgadenerstr. 26
10825 Berlin
jheilmann@mitmachaenze.de

Silvester am See...

**Tanzen, Singen, Hatha Yoga
und Erholen**

in Lehnin/Brandenburg

28.12.2020 bis 01.01.2021



mit:

**Jürgen Heilmann
Elisabeth Tuchmann
und
Regina Bäter**

Die letzten Tages des Jahres mit Gesang, Yoga und Tanz ausklingen zu lassen und aktiv ins neue Jahr zu starten, steht im Mittelpunkt des Kurses. Neben den drei Kursschwerpunkten (die morgens u. abends wechselnd ausprobiert werden können) bleibt viel Zeit für eigene/gemeinsame Aktivitäten rund um den Klostersee. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Singen

Klingen und Tönen in der Gruppe erfreut das Herz, konzentriert den Geist und ist gesund. Wir lernen den eigenen Stimmklang kennen u. genießen uns im Zusammenklang mit anderen einzustimmen auf den Jahreswechsel von einstimmigen Liedern über Kanons bis hin zu mehrstimmigem Chorgesang. Ergänzend lockern wir uns mit rhythmischer Bodypercussion und spielerischer Vokal-Improvisation auf.

Elisabeth Tuchmann

Jazzsängerin, Workshopleiterin im Bereich Jazzgesang u. Stimmimprovisation, Chorleiterin. www.etuchmann.de



Hatha Yoga

Tiefe Entspannung erleben durch das Üben von Atemtechniken, Körperhaltungen und Meditation. Der Kurs ist für alle Level geeignet, Die Freude am eigenen Körper, das Wechselspiel von An- und Entspannung, den Atem vertiefen - und konzentrierte Ruhe in der Meditation erfahren.

Angebote während des Workshops: klassische Themen des Hatha Yoga (Asana, Prananyama, Meditation), Yoga-Theorie, Bodyscan, Innere Reisen, Muskelrelaxation, Anleitung zur Thai Yoga Massage.

Regina Bäter

Heilpraktikerin, Yogalehrerin, med. Masseurin www.fasten-yoga-massage.de

Tanz

Jahrhundertlang sind Mitmachtänze Bestandteil vieler Feste, ist es ein Vergnügen, das man zusammen als Teilnehmende erlebt. Charakteristisch für Mitmachtänze sind ihre Einfachheit, die pure Freude an der Bewegung und die fröhlich mitreißende Musik. Ein spezieller Tanzpartner oder -partnerin ist nicht nötig, da fast alle Mitmachtänze als Gruppentänze praktiziert werden.

Jürgen Heilmann

Bewegungs- und Tanzpädagoge, Fortbildungen im Bereich Tanz, Rhythmus, Körperarbeit. www.mitmachtaenze.de



Erholen

Neben den Kurszeiten für Yoga, Gesang und Tanz bleibt viel Zeit zum Spaziergehen, Seele baumeln lassen für Eigenaktivitäten oder für gemeinsame Unternehmungen in der Seelandschaft und dem Ort Kloster Lehnin.

Und natürlich möchten wir ein „schönes Silvesterfest“ mit viel Musik, Singen und Tanzen feiern und dies ganz ohne Böllerei (am See gibt es eine Feuerschale direkt am See).

Kurszeiten

28.12.2020

16.00 bis 18.00 Uhr Begrüßung und gemeinsamer Einstieg mit Kaffee und Kuchen
19.30 - 21.00 Uhr

29. bis 31.12.20

Early-birds-Angebot vor dem Frühstück
10.30 - 12.00 Uhr
17.00 - 18.30 Uhr
20.00 - 21.00 Uhr Cross-over aus den drei Kursen

01.01.2020

10.30 bis 12.00 Cross-over-Abschluss mit allen

Kursort

Gäste- und Seminarhaus am Klostersee
Zum Strandbad 39
14797 Kloster Lehnin (rd. 40 km süd-westlich von Berlin gelegen) www.gaestehaus-am-klostersee.de

Die Küche bietet leckere und gesunde Kost aus frischen, meist regionalen Zutaten, die zunehmend aus biologischer Landwirtschaft stammen.

Großzügige, helle Kursräume, teilweise mit Blick auf den Klostersee, schönes Gelände mit Sezugang erwarten uns.

Kursgebühr p.P.: 250 €

Bankverbindung nur für die Kursgebühr:
Jürgen Heilmann
IBAN: DE24 4306 0967 1118 8723 00
GLS Gemeinschaftsbank eG Bochum

Unterkunft/Verpflegung p.P.: drei Mahlzeiten/Tag. Diese Kosten bitte vor Ort bei der Anreise mit dem Tagungshaus begleichen.

Einzelzimmer: 336 €
Doppelzimmer: 256 €