

# Thai Yoga Massage Refresher

**Fr 06.12. - So 08.12.2024**

**in Bad Meinberg**



Dieses Wochenende ist für alle, die bei mir bereits die Ausbildung gemacht haben und eine Auffrischung/ Wiederholung wünschen. Wir gehen die gesamte Sequenz praktisch durch und Du erhältst nochmal hilfreiche Tipps und Hinweise für Deine Massagepraxis.

Du bekommst das aktuellste Skript ausgehändigt.

Unterrichtsumfang: 14 Stunden

**Ort: Haus Shanti / Yogaweg 7 / 32805 Horn-Bad Meinberg**

Kosten: ab 283 €\* je nach Zimmerkategorie  
(siehe weiter unten)

**Mit Gundi Nowak**  
Thai Yoga Massage Trainerin  
Yogalehrerin  
Ayurveda Gesundheitsberaterin

**Anmeldung:**  
[gundi@posteo.de](mailto:gundi@posteo.de)  
[www.yoga-gundi.de](http://www.yoga-gundi.de)

## Preise für Thai Yoga Massage Refresher im Haus Shanti in Bad Meinberg

Kursbeitrag: 210 €

plus Unterkunft & Verpflegung: je nach Zimmerkategorie (s. Tabelle)

Zimmerkategorie	Fr – So 2024
Zelt/ Wohnmobil/ Externe Unterkunft	73,50 €
Vierbettzimmer	86,50 €
Doppelzimmer	108,00 €
Einzelzimmer	148,00 €

Preise pro Person

2 Übernachtungen

Biovegane Verpflegung (Brunch und Abendessen)

Tees und Besuch einer Yogastunde inbegriffen

Kursbeitrag und Unterkunftskosten werden separat abgerechnet.

Beispiel:

Du möchtest 2024 an dem Kurs teilnehmen und wünschst in einem Vierbettzimmer zu übernachten. Dann meldest du dich per Mail bei mir an. --> **gundi@posteo.de**

Ich buche dich dann für deine gewünschte Zimmerkategorie im Haus Shanti ein. Von dort bekommst du eine Buchungsrechnung über die Unterkunftskosten.

Die reine Kursgebühr über 210 € bezahlst du direkt an mich und erhältst eine Rechnung von mir.

### Tagesablauf:

#### Freitag 06.12.24

- ab 15:00 Uhr Check In Rezeption
- 16:30 – 18:00 Uhr Hatha Yoga\*
- 17:30 – 19:00 Uhr Abendessen
- 19:30 – 22:00 Uhr Intro, Vorstellungsrunde, Austausch

#### Samstag 07.12.24

- 06:00 – 07:00 Uhr Fortgeschrittenes Pranayama\*
- 07:00 – 08:00 Uhr Satsang\*
- 08:15 – 11:00 Uhr Massagepraxis
- 11:00 – 12:00 Uhr Brunch
- 13:00 – 16:00 Uhr Massagepraxis
- 16:15 – 18:00 Uhr Selbständiges Üben\* / Hatha Yoga\* / Freizeit\*
- 18:00 – 19:00 Uhr Abendessen
- 20:00 – 22:00 Uhr Satsang\*

#### Sonntag 08.12.24

- 06:00 – 07:00 Uhr Fortgeschrittenes Pranayama\*
- 07:00 – 08:00 Uhr Satsang\*
- 08:15 – 11:00 Uhr Massagepraxis
- 11:00 – 12:00 Uhr Brunch
- 12:30 – 15:30 Uhr Massagepraxis

\*optional

## **Hinweis zur Anreise!**

Wenn Du mit dem Zug anreist, beachte bitte:  
für sogenannte Gastgruppenseminare wie dieses steht der Yoga Vidya Shuttle Service  
nicht zur Verfügung.

Du kannst entweder mit dem Bus (Linie 782) weiterfahren oder einem Taxi. (ca. 13 €)

Taxiunternehmen:

Taxi Wienke: 05234-98147

Taxi Blomberger/Henke: 05234-9555

Taxi Prasse: 05234-89933

Bestelle das Taxi rechtzeitig! Am besten ein paar Tage im Voraus.