

Der beste Weg  
im Leben ist  
einfach zu sein.

Lasse den  
Geist, die Seele  
und das Selbst  
wie  
Sonnenschein  
leuchten.

YOGI BHAJAN



Kirsten Meetz

Yoga ist eine wunderbare  
Bereicherung meines Lebens. Ich  
erlebe es als zutiefst heilend,  
Energie spendend und  
entspannend. Es macht mir  
Freude, meine positiven  
Erfahrungen als Yoga Lehrerin  
(3HO) weiterzugeben. Dabei  
fließen meine Erfahrungen in der  
yogischen Heilarbeit Sat Nam  
Rasayan mit ein.



Sybille Stumpf

Das Erleben der heilenden und  
entspannenden Wirkung von Yoga  
begeisterte mich, so dass ich mich  
spontan zur Yogalehrer-  
Ausbildung (3HO) entschloss und  
seit 1988 Kundalini Yoga  
unterrichte. Seit dem bilde ich  
mich ständig in diesem Bereich  
weiter. Besonders interessiert  
mich der Aspekt Yoga und  
Gesundheit von Frauen.

# KUNDALINI YOGA



**Frauen-Wochenende  
im Hotel Gutshaus Parin**

vom 24. bis 26. Mai 2019

## Ein Yoga-Wochenende im Hotel Gutshaus Parin

**Yoga vereint die körperliche und die geistig-seelische Ebene und fördert ganzheitlich die Gesundheit.**

Die Funktionen aller Organe werden gestärkt. Durch die tiefe Erfahrung des eigenen Atems können Stress und Verspannungen abgebaut werden.

**Unser inneres Potential zu umarmen und zu stärken wird an diesem Wochenende im Mittelpunkt stehen.**

Dabei unterstützen uns Atem- und Körperübungen sowie die ganze Fülle des Yoga.

**Das Hotel Gutshaus Parin** liegt in der herrlichen mecklenburgischen Natur und gehört zum Gutshaus Stellshagen. Es ist durchgehend ökologisch konzipiert, die rein vegetarische Verpflegung wird in 100% Bioqualität angeboten. Es stehen gluten- und laktosefreie Gerichte zur Verfügung.

Die Zimmer sind geräumig und selbstverständlich mit Bad und WC ausgestattet.

Die Lage des Hauses lädt ein zu erholsamen Spaziergängen und Radtouren (Verleih von Fahrrädern). Schloss Bothmer liegt 20 Minuten zu Fuß entfernt. Mit dem Rad erreicht man die Ostsee nach 10 km Fahrt.

**Bitte mitbringen:** Eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wasserflasche und evtl. ein Tuch für die Yogamatte.

### Veranstaltungsort

Hotel Gutshaus Parin  
Am Wirtschaftshof 1, 23948 Parin

## Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen

### Termin

Freitag, den 24. Mai bis Sonntag, den 26. Mai 2019

### Anreise/Abreise

Freitag ab 14:30 Uhr (Beginn: Abendessen 18.00 Uhr)  
Sonntag bis 14:00 Uhr

### Seminargebühr

**140 €**, Early Bird Anmeldung bis 6.1.2019 **120 €**

Kosten für Übernachtung und Vollpension je nach Zimmerkategorie. Bitte direkt buchen bei Frau Marion Möhler: Tel. 038825 44-137, Bürozeiten Mo – Fr von 8 – 13 Uhr oder [seminar@gutshaus-stellshagen.de](mailto:seminar@gutshaus-stellshagen.de)

### Anmeldung

Nach Eingang der Anmeldung und Zahlung der Seminargebühr ist die Teilnahme verbindlich.

**Anmeldeschluss ist der 11. Februar 2019**

Kleine Gruppe - bitte rechtzeitig anmelden!

Bei Rücktritt nach dem 11. Februar 2019 ist die Erstattung der Teilnahmegebühr nur möglich, wenn eine Person aus der Warteliste aufrückt oder eine Ersatzperson gestellt wird. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und Haftung.

### Seminar-Leitung

Kirsten Meetz und Sybille Stumpf

### Weitere Informationen

Kirsten Meetz  
Erlenkamp 20, 22087 Hamburg  
Telefon 0151-20189574  
E-mail: [kirstenmeetz@gmail.com](mailto:kirstenmeetz@gmail.com)  
Homepage: [www.yoga-in-winterhude.de](http://www.yoga-in-winterhude.de)

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das

### Yoga-Frauen-Wochenende im Hotel Gutshaus Parin

vom 24. bis 26. Mai 2019

.....

Name

.....

Vorname

.....

Straße

.....

PLZ, Ort

.....

Telefon

.....

E-Mail

.....

Datum

.....

Unterschrift

**Bitte senden an:**

Kirsten Meetz, Erlenkamp 20, 22087 Hamburg  
oder per E-mail: [kirstenmeetz@gmail.com](mailto:kirstenmeetz@gmail.com)