



# WAKE UP!

## Yoga- und Meditationsworkshop 2018 an der Ostsee

mit Anne Durmaz,  
Entspannungstherapeutin, Mentaltrainerin, Dipl. Systemischer Coach

### ... Anmeldung / Vertrag

>> Bitte pro Teilnehmer einen Anmeldebogen ausfüllen!

Termin	16.-18. März 2018
Ort	Rieth am See, Dorfstraße 4, 17375 Rieth
Vorname, Name	.....
Anschrift	.....
Telefon, Mail	.....
Kosten	<input type="radio"/> 349€ pro Person im Doppelzimmer Bitte zusammen mit: .....
Verpflegung	<input checked="" type="radio"/> Vollverpflegung
Anmeldeschluss	30.11.2017
Überweisung bis	10.12.2017 auf dieses Konto: Bank Mittelbrandenburgische Sparkasse Potsdam Inhaberin: Anne Durmaz IBAN DE94 1605 0000 3525 0084 48 BIC WELADED1PMB Bitte geben Sie zusätzlich an: <i>Ihren Namen + Workshop 16.-18.03.2018</i>
Stornierungsgebühren	<input type="checkbox"/> ab 01.01.2018 = 50% auf vereinbarte Leistungen <input type="checkbox"/> ab 01.02.2018 = 100% auf vereinbarte Leistungen Oder Sie stellen eine Ersatzperson, die Ihren Platz einnimmt.
Kontakt	Anne Durmaz
Mail	info@durmaz-coaching.de
Fon	0331.817 20 65
Fax	0331.88 73 44 82
	<input type="radio"/> Die Information zu den Stornogebühren habe ich gelesen. <input type="radio"/> Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an.

Datum / Unterschrift .....

## ... Ablaufplan / Leistungen

(zeitliche Änderungen vorbehalten)

**Perspektivenwechsel**

Systemisches Coaching mit Anne Durmaz



### Tag 1 Freitag 16.03.2018

15:00 – 18:00 Uhr Ankunft  
18:30 – 20:00 Uhr Abendessen & Kennenlernrunde  
20:00 Uhr Entspannungsübung mit Abendmeditation zum Ankommen

### Tag 2 Samstag 17.03.2018

7:30 – 8:30 Uhr erfrischendes Morgenyoga zum Wachwerden  
9:00 – 10:00 Uhr Frühstück  
10:30 – 13:00 Uhr Spaziergang in Rieth und zum Haff  
13:30 – 14:30 Uhr Mittagessen  
15:00 – 17:00 Uhr Coaching in der Gruppe oder Zeit für Dich  
17:00 – 19:00 Uhr Zeit für dich  
19:00 – 20:00 Uhr Abendessen  
20:00 Uhr Yin Yoga zum Entspannen & Abendmeditation  
danach Zeit für Wellness, Sauna & Gespräche

### Tag 3 Sonntag 26.02.2017

7:30 – 8:30 Uhr erfrischendes Morgenyoga zum Wachwerden  
9:00 – 10:00 Uhr Frühstück  
10:00 – 11:00 Uhr Abschluss-Feedback Runde  
ab 11 Uhr Auschecken und noch etwas Zeit im naheliegenden Ueckermünde verbringen oder zur Ostsee fahren.  
Trassenheide ist 1,5 Autostunden von hier entfernt und lädt zu langen Strandspaziergängen ein.

## ... Mitzubringen

Handtücher (Es gibt eine Sauna, evtl. Bademantel)  
bequeme Kleidung für Yoga  
Yogamatte

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Auszeit!  
Anne Durmaz

**Ruhe – Loslassen – Stress reduzieren – Achtsamkeit üben**  
**Vitalität fühlen – Visionen vertiefen – Gelassenheit erlangen**  
**Vertrauen aufbauen – Kraft tanken – Freude empfinden – Leben!**

