

Yoga und Ayurveda in den Bergen Ein Wochenende für Frauen



LENA GROSS
YOGA & THERAPIE

ANMELDUNG

An

Anahat Yoga * im Herzen Ankern
Lena Balraj Kaur Groß
Rethelstr. 6a
12435 Berlin

Tel.: 0176-23562186
E-Mail: info@lena-gross.de

Hiermit melde ich mich für das Yoga-Wochenende im Haus Annapurna in Sachrang (Chiemgau) vom 18.-21.6.2026 an.

Ich buche ein (bitte vor Ort und nur in bar zu bezahlen, plus Kurtaxe 2 Euro/Tag)

- EZ mit Dusche/WC (368 Euro mit Balkon oder 338 Euro ohne Balkon inkl. Verpflegung)
- DZ mit Dusche/WC (308 Euro mit Balkon oder 293 Euro ohne Balkon inkl. Verpflegung pro Person)
zusammen mit _____
- EZ mit Gemeinschaftsbad/-WC (308 oder 278 Euro inkl. Verpflegung)
- DZ mit Gemeinschaftsbad/-WC (278 Euro inkl. Verpflegung pro Person)
zusammen mit _____
- EZ mit Dusche und Gemeinschafts-WC (323 Euro inkl. Verpflegung)
- DZ mit Dusche und Gemeinschafts-WC (278 Euro inkl. Verpflegung pro Person)
zusammen mit _____

Für das Seminar bezahle ich

_____ Euro
je nach Selbsteinschätzung zwischen 250 und 300 Euro.

Ich reise an mit dem PKW der Bahn an und komme ca. um _____ Uhr in Sachrang Aschau Bhf

Vorname_Name _____

Straße_Hausnummer _____

PLZ_Ort _____

Telefon_Mobil _____

E-Mailadresse _____

Teilnahmebedingungen:

Mit Eingang des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich. Bei Absage bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn kann die Vertragspartnerin kostenfrei stornieren, bis zwei Wochen vor der Veranstaltung werden 50% des Teilnahmepreises fällig. Bei späteren Absagen werden 100% der gesamten Veranstaltungsgebühr berechnet. Bei Nichterscheinen ohne Absage wird der volle Teilnahmepreis fällig. Nimmt eine Teilnehmerin nicht die volle Leistung in Anspruch, so besteht für den nicht genutzten Teil kein Rückvergütungsanspruch. Der Teilnehmerin obliegt der Nachweis des rechtzeitigen Zuganges seiner Stornierung. Eine Stornierung bedarf der Schriftform oder einer Mail an info@lena-gross.de. Eine Ersatzteilnehmerin kann nach vorheriger Abstimmung mit der Veranstalterin gestellt werden. Die Teilnehmerin trägt die volle Verantwortung für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminars, kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Seminarleitung bzw. Veranstalter von allen Haftungsansprüchen frei. Ich habe die Informationen und Stornierungsbedingungen gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich auch, dass ich den Hinweis erhalten habe, dass Kundalini Yoga weder die Diagnose noch die Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt.

Ort, Datum Unterschrift

Nach Eingang des ausgefüllten Anmeldeformulars erhältst Du eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.



Yoga und Ayurveda in den Bergen

Ein Wochenende für Frauen

18. – 21. Juni 2026 im Haus Annapurna in Sachrang

Innehalten, den Körper und die eigene Lebendigkeit spüren, eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, still und ruhig werden um die eigenen Intuition zu hören und sich mit der eigenen Kraft und Kreativität als Frau zu verbinden - darum geht es an diesem langen Sommersonnenwende-Wochenende in wundervoller Natur. In diesen Tagen kann sich das oft überreizte Nervensystem durch Kundalini Yoga, Pranayama, Entspannung, Meditation und ayurvedischer Heilküche beruhigen, regenerieren und stärken. Raus aus dem Kopf – rein in Körper und Herz!

Tagesablauf:

Wir beginnen am Morgen mit Yoga und Meditation. Am Vormittag gibt es einen Brunch. Bis zum Yoga am Nachmittag hast Du Mußestunden für Wanderungen, Wasserfallbäder oder zum Entspannen. Nach Möglichkeit werde ich auch eine Waldtherapie-Sitzung anbieten. Nach dem Abendessen gibt es die Möglichkeit, den Tag mit Meditation, Mantra-Singen oder geführter Entspannung ausklingen zu lassen.

Organisatorisches:

Handtücher und Bettwäsche werden gestellt. Yogamatten, -Kissen und Decken sind ebenfalls vorhanden. Gerne kannst Du auch Deine eigene Matte/Kissen mitbringen. Bitte bringe ggf. ein (Hand-)Tuch als Auflage für die Yogamatte, bequeme und auch wärmende Kleidung, Wanderschuhe, Badesachen und etwas zum Schreiben mit. Alle Mahlzeiten sind ayurvedisch-vegetarisch. Zum Abschluss des Wochenendes kochen wir gemeinsam mit Gabriele Kühn-Sabnis vom Haus Annapurna ein besonderes ayurvedisches Frauenmahl.

Zeiten:

Donnerstag, 18. Juni, 18.00 Uhr bis Sonntag, 21. Juni 2026, 13.30 Uhr. Die Anreise ist am Donnerstag ab 15.00 Uhr möglich. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Abendessen und enden mit einem Mittagessen.

Veranstaltungsort:

Haus Annapurna, Dorfstr. 23, 83229 Sachrang (Aschau im Chiemgau), Tel: 08057 904799

Anreise:

Der nächstgelegene Bahnhof ist Aschau am Chiemsee. Von hier fährt der Oberbayernbus Linie 9502 nach Sachrang. Der Bus fährt allerdings nicht häufig, den Fahrplan findest Du unter www.rvo-bus.de. Die Haltestelle heißt Sachrang Ort. Bitte teile mir Deine voraussichtliche Ankunftszeit mit, damit wir ggf. PKW-Shuttles organisieren können. Für die Bildung von Mitfahrgemeinschaften sende ich eine E-Mail mit allen Teilnehmerinnen im Verteiler.

Leitung, Info & Anmeldung

Lena Balraj Kaur Groß

Zertifizierte Yoga-Lehrerin (3HO/KRI)

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Yogatherapeutin

Kulturstudium M.A.

Kundalini Yoga Lehrerin
Heilpraktikerin Psychotherapie

Rethelstr. 6a
12435 Berlin
0176.23562186
info@lena-gross.de
www.lenagross.de