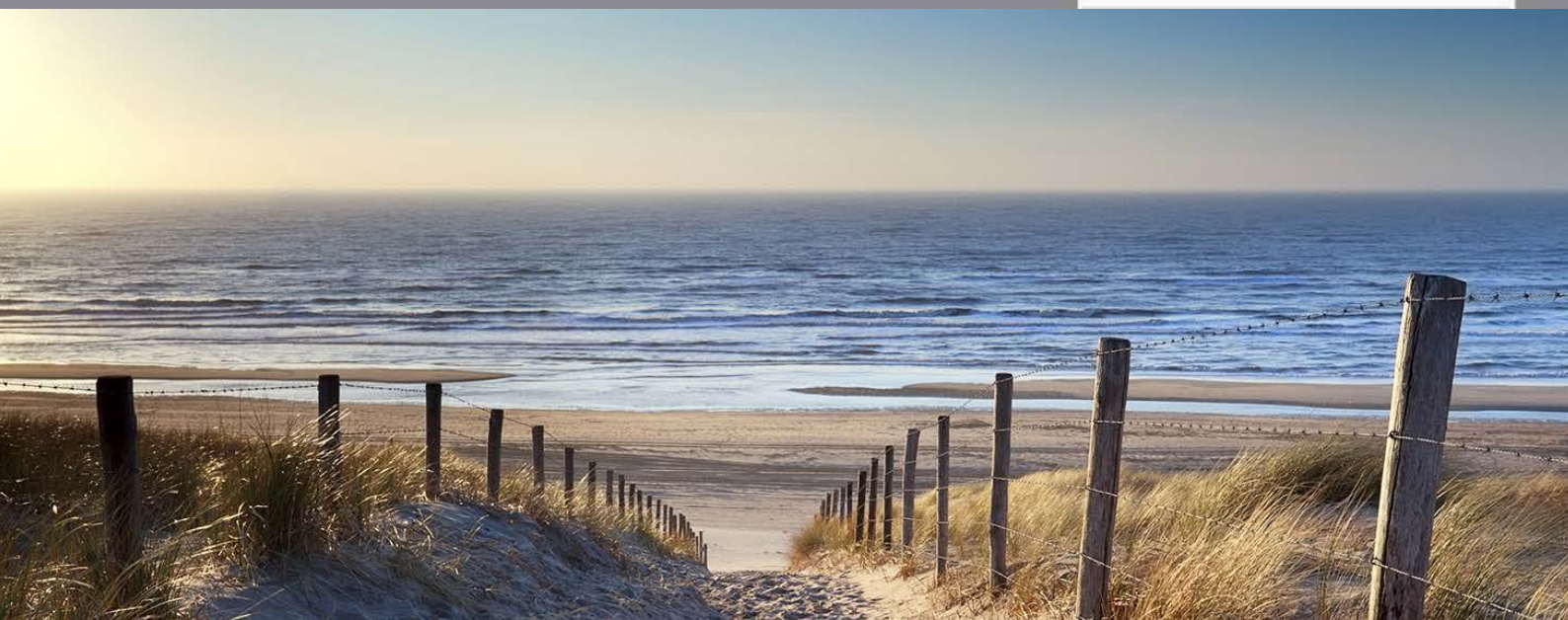


# „Kleine Auszeit mit Yoga und Meditation“

Information und Anmeldung



<b>Veranstaltung:</b>	<b>19A2103 – Kleine Auszeit mit Yoga und Meditation</b>
<b>Termin:</b>	<b>02. – 06. Juni 2019</b>
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Christa Trobisch, Waltraud Schneider</b>
<b>Kursort:</b>	<b>Familienferienstätte „Haus Barmen“, Wüppspor 1, Spiekeroog</b>
<b>Entgelt:</b>	<b>417 € (zzgl. EZ-Zuschlag)</b>
<b>Leistungen:</b>	Doppelzimmer bzw. Einzelzimmer zum Teil mit eigener Dusche / WC bzw. 2 Einzelzimmer teilen sich Dusche/WC, Vollpension in der Familienferienstätte „Haus Barmen“, Unterricht im Umfang von 24 Unterrichtsstunden á 45 min.
<b>Nicht im Preis enthalten:</b>	Kosten für An- und Abreise, Kurtaxe (bei Anreise zu zahlen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>7. März 2019</b> Soweit freie Plätze noch vorhanden sind, ist eine Anmeldung nach Rücksprache auch nach Anmeldeschluss möglich

Diese Kompaktwoche ist eine Einladung an Menschen, die sich eine kleine Auszeit aus dem hektischen Alltag nehmen, gleichzeitig ihren Körper stärken und besonders den Rücken und den Geist zur Ruhe kommen lassen möchten. Mit verschiedenen Methoden aus dem Yoga werden diese Ziele sehr praktisch verfolgt: Wir praktizieren Hatha-Yoga, Atemübungen, verschiedene Entspannungstechniken und Meditation. Die Kurse werden von zwei erfahrenen Yogalehrerinnen angeleitet. Vorerfahrung in Yoga und Meditation ist nicht notwendig.

## **Veranstalterin und weitere Informationen:**

Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH | Bergstraße 8 | 49076 Osnabrück

**Geschäftsstelle:** Tel.: 05 41/323 – 22 43 | Fax: 05 41/323 – 43 47 | [www.vhs-os.de](http://www.vhs-os.de)

**Programmbereichsleitung:** Felicitas Kröger | Tel.: 05 41/323 – 44 22

# Anmeldung

An die Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH  
z. H. Dana Klebeck  
Bergstraße 8  
49076 Osnabrück

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die **Kompaktwoche (19A2103)**

## „Kleine Auszeit mit Yoga und Meditation“

**Termin:** 02.- 06. Juni 2019  
**Entgelt:** 417 € (zzgl. EZ-Zuschlag)

(Bitte sorgfältig und vollständig ausfüllen bzw. ankreuzen, vielen Dank!)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ (Pflichtfeld, bitte unbedingt angeben)

### **Unterbringung und Verpflegung:**

- Doppelzimmer zusammen mit: \_\_\_\_\_ (417 €)  
Sollte der/die Doppelzimmerpartner/in verhindert sein, bin ich mit der Unterbringung im Einzelzimmer und der Zahlung des entsprechenden Zuschlages einverstanden.
- Einzelzimmer – zwei Zimmer teilen sich ein Bad/WC (EZ-Zuschlag 12 €, 429 €)
- Einzelzimmer mit eigener Dusche/WC (EZ-Zuschlag 20 €, 437 €)
- barrierefreies Zimmer wird gewünscht
- vegetarische Verpflegung gewünscht  Bestehen Allergien? \_\_\_\_\_

### **Zahlungs- und Teilnahmebedingungen:**

Das Teilnahmeentgelt ist spätestens bis zum 25.04.2019 fällig.

### **Zahlungsweise**

- Überweisung
- Lastschrift (bitte füllen Sie das beigefügte SEPA-Lastschriftenmandat aus)

**Abmeldemodalitäten** (die Abmeldung muss schriftlich erfolgen!)

<b>Abmeldung</b> (maßgebend ist der Eingang in der Volkshochschule)	
<b>Vor</b> Anmeldeschluss (bis 07. März 2019):	<b>30 €</b>
<b>Vom</b> 8. März bis 25. April 2019	<b>75 €</b> Entstehen aufgrund der Absage bei dem gebuchten Bildungshaus noch Ausfallkosten, so werden diese zusätzlich in Rechnung gestellt.
<b>Ab dem 26. April 2019</b>	<b>Volles Teilnahmeentgelt</b>

Kann vom Abmeldenden ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt werden, so wird unabhängig vom Zeitpunkt der Abmeldung nur eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 50 € berechnet. Eventuell anfallende Umbuchungsgebühren des Bildungshauses werden zusätzliche in Rechnung gestellt.

**Die vorgenannten Bedingungen sowie die in der Geschäftsstelle einsehbaren und im Internet und Programmheft veröffentlichten Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und melde mich unter Anerkennung der AGB verbindlich zum Bildungsurlaub an.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Bitte im Original zurück an die VHS!****Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats**

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE87ZZZ00000411429

**Mandatsreferenznummer** wird separat mitgeteilt

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Eine falsch eingetragene BIC bzw. IBAN führt bei Fehlbuchung zu einer Gebührenbelastung meines Kontos.

---

 Name, Vorname (Kontoinhaber)

---

 Straße und Hausnummer

---

 Postleitzahl und Ort

---

 Kreditinstitut (Name) (BIC)

---

 DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_  
 IBAN

Zahlungsart: wiederkehrend für VHS-Veranstaltungen

x

---

 Datum, Ort und Unterschrift