



# Neues Yoga- und Fastenseminar auf Spiekeroog Im Gästehaus Klasing

Auf Spiekeroog von Samstag den 06.03. bis Freitag den 12.03.2021

Eine Woche Entspannung, Yoga und Fasten auf der herrlichen ostfriesischen Insel Spiekeroog ist ein erholsamer und wunderbarer Weg, das neue Jahr 2021 zu beginnen und neue Kraft und Energie für die anstehende Zeit zu tanken. Altes los werden, entspannen, entgiften, ausleiten, lachen, wandern, stille sein und genießen.

Unter meiner fachkundigen Begleitung werden Sie bei täglichen Entspannungsübungen wie z.B. der progressiven Muskelentspannung, autogenem Training, Atemübungen oder Phantasie Reisen lernen, den Alltagsstress loszulassen. Täglich werden wir die Asanas des Hatha Yogas praktizieren und die Philosophie des alten und doch so aktuellen Yogas kennenlernen. Da ich bei allen Krankenkassen als zertifizierte Yogalehrerin gelistet bin, werden Ihnen die Kosten der Yogastunden ganz oder zum Teil erstattet. (Je nach Krankenkasse). Auch sanfte Übungen aus dem Qi Gong werden mit einfließen, und am Ende der Woche sind Sie in der Lage, das Gelernte mit in Ihren Alltag zu integrieren.

Das Fasten und die Wirkung des Fastens werden intensiv diskutiert und natürlich praktiziert. Wie Sie sich fit, gesund und vital halten können, zeige ich in anschaulich kleinen Präsentationen. Jede Teilnehmerin werde ich mit einer Fußreflexzonen-therapie verwöhnen, wobei Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Leberwickel und andere ausleitende Maßnahmen können auf Wunsch erlernt und angewendet werden.

Die Unterbringung im Gästehaus Klasing in Einzelzimmern ist schon etwas ganz besonderes. Alle Zimmer verfügen über Holzfußböden und Vollholzmöbel.

(Ein Klick auf die Homepage: [www.haus-klasing.de](http://www.haus-klasing.de) lohnt sich!)

Jedes Zimmer lädt zu einem Blick auf unser Weltnaturerbe Wattenmeer ein.

Behagliche Sessel werden zu einer erholsamen Bücherinsel, und Besuche im Kaminzimmer laden zum Tee und Klönen ein.

Folgende Leistungen sind im Gesamtpreis enthalten:

- 🧘 Fachkundige Begleitung der Heilpraktikerin/Yogalehrerin Tomma Striowsky-Staves
- 🧘 8 Yogaeinheiten
- 🧘 1 Fußreflexzonen-therapie
- 🧘 6 Übernachtungen im Gästehaus Klasing im Einzelzimmer
- 🧘 Bettwäsche und Handtücher
- 🧘 Küchen- und Kaminzimmernutzung
- 🧘 Endreinigung

## Anschrift

Tomma Striowsky  
Naturheilpraxis Striowsky  
Weichselstraße 5  
26419 Schortens

## Kontakt

[info@naturheilpraxis-striowsky.de](mailto:info@naturheilpraxis-striowsky.de)  
04461 / 926 17 00  
0176 / 47 63 69 63

## Bankverbindung

OLB Jever  
Kontoinhaber: Tomma Striowsky  
BIC: OLBODEH2XXX  
IBAN: DE75 2802 0050 9383 0768 00



Zimmerpreis: 327 € bei Belegung im DZ mit einer Person Belegung mit Dusche/WC (DZ 1 / 2 / 5)

Zimmerpreis: 279 € bei Belegung im DZ mit einer Person Belegung mit Etagedusche/WC (DZ 3 / 4)

Zimmerpreis: 273 € bei Belegung im EZ mit Etagedusche/WC (EZ 7 / 8 / 9)

Zimmerpreis: 261 €/ TN bei Belegung des Durchgangszimmers mit Dusche/WC (10a + b)

Die **Zimmerkosten** gehen erst ab **01.01.2021** auf das Konto des Hauses „Klasing“:

Volksbank Esens eG

IBAN: DE21 2829 1551 0020 0646 00

BIC: GENODEF1ESE

Bitte die Seminarkosten in **Höhe von 300 € erst in der ersten Januarwoche 2021** auf das unten angegebene Praxiskonto überweisen. Die verbindliche Anmeldung bis spätestens 15.12.2020 gilt mit dem Eingang des Seminarbetrages (01.-07.01.2021) auf das unten stehende Konto.

Folgende Leistungen sind nicht mehr in der Seminargebühr enthalten (da ich z.Zt. nicht die für den Zeitraum vorgesehenen Preise habe). Ich bitte Sie direkt zu bestellen und zu bezahlen:

- 🚢 Fähre von Neuharlingersiel bis Spiekeroog und zurück
- 🚢 Gepäcktransport von der Fähre zur Unterkunft und zurück
- 🚢 Kurtaxe

Ich bitte jede Teilnehmerin eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen!!!

<http://www.haus-klasing.de/links/reiseversicherung>

Folgende Stornokosten fallen zu folgenden Zeiten (Anzahl der Tage vor Reisebeginn) an:

90 Tage 80% nur der Mietkosten

30 Tage 85% der Gesamtkosten

14 Tage 90% der Gesamtkosten

0 Tage 100% der Gesamtkosten

Ich freue mich auf eine wunderbare gemeinsame Zeit, mit viel Ruhe, Kraftschöpfen, neuer Energie und Lust aufs Leben.

Mit freundlichen Grüßen

Tomma Striowsky-Staves

**Anschrift**

Tomma Striowsky  
Naturheilpraxis Striowsky  
Weichselstraße 5  
26419 Schortens

**Kontakt**

[info@naturheilpraxis-striowsky.de](mailto:info@naturheilpraxis-striowsky.de)  
04461 / 926 17 00  
0176 / 47 63 69 63

**Bankverbindung**

OLB Jever  
Kontoinhaber: Tomma Striowsky  
BIC: OLBODEH2XXX  
IBAN: DE75 2802 0050 9383 0768 00