

Seminarhaus Anette Steinhof HH.- Ch.16, 24623 Großenaspe

Seit 15 Jahren begleite ich, Anette Steinhof, Gesundheitsmanagerin, Fitness coach, Outdoortrainerin, Fastengruppen mit verschiedenen Schwerpunkten, unterstützt durch Carsten Krömer Heilpraktiker und Trainer.

Fastenwoche Für Sportlich aktive Menschen.

Freitag den 12.03.2010 bis Freitag den 19.03.2010
Anreise 16.00 Uhr Abreise 16.00 Uhr

Fasten ist so alt wie die Völker der Erde, Fasten heißt eine spannende Verabredung mit sich selbst und Fasten heißt auch aktiv an der eigenen Gesundheit zu sein. Fasten ein genialer Zeitpunkt zur Ruhe zu kommen genau so wie sich in Bewegung zu spüren. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und wagen Sie mit mir eine spannende Reise in eine bunte Fastenwoche.

Dazu biete ich Ihnen in meinem Seminarhaus ein rundum sorglos Paket.

Eine kleine Gruppe von 6 bis maximal 10 Teilnehmer ermöglicht eine sehr individuelle Betreuung jedes Einzelnen.

Ein gemütliches Kaminzimmer bietet den Rahmen für Wohlfühlatmosphäre in Gesprächsrunden und ein großer Wintergarten dient uns zu Sportlichen Einheiten. Die Gegend ermöglicht ein abwechslungsreiches Walk- und, oder Laufprogramm ganz nach Ihrer Leistungsbereitschaft. Unsere Vitalküche stellt eine optimale Fastenverpflegung (Gemüsebrühe, Frische Säfte, Biologische Tees...)

Im nahe gelegenen Stadtbad von Neumünster, werden wir drei Schwimmseinheiten genießen, und in unserem Outdooranlage am Lagerfeuer sitzen. Lassen Sie sich anstecken von meiner Begeisterung, von dem Mensch, der Bewegung und dem Fasten.

Wir freuen uns Sie begleiten zu dürfen.

Schwerpunkte:

Laufen / Walking
Fahrradfahren
Schwimmen
Persönliches Gesundheitsmanagement
Zeitmanagement
Entspannungsübungen
Gymnastische Übungen verschiedenster Variationen

Leistung:

1. Unterbringung für 7 Übernachtungen
2. zwei mal Reinigungen der Zimmer
3. Fastenverpflegung
4. Mountainbikes
5. 3 mal Hallenbadeintritt
6. Komplette Betreuung

Preise:

Unterbringung EZ

Groß	426,- pro Teilnehmer	4 Zimmer zur Verfügung
Mittel	386,- pro Teilnehmer	1 Zimmer zur Verfügung
Mini	326,- pro Teilnehmer	1 Zimmer zur Verfügung

Unterbringung bei Doppelzimmer Belegung

346,- pro Teilnehmer 4 Zimmer möglich

Zu unseren Zimmern:

Im Internet unter www.seminarhaus-anette-steinhof.de können Sie unsere Zimmer und Räumlichkeiten ansehen.

In unseren Zimmern gibt es keinerlei Elektrische Geräte.

Hinweis:

Da wir an einer Straße liegen muss man mit Autogeräuschen umgehen.

Unsere Fenster sind zwar schallisoliert, wer jedoch sehr empfindlich auf Geräusche reagiert, wird bei uns nicht gut aufgehoben sein.

In unserem Haus haben Sie zusätzlich die Möglichkeit Massagen zu buchen:

Klassische Massagen durch Carsten Krömer 30 Minuten 35,- €

Asiatische Massagen durch Regina Bohn 30 Minuten 25,- €

Weitere Angebote können selbstverständlich abgesprochen und gebucht werden.

Anmeldung:

Eine Anmeldung muss schriftlich erfolgen und wird nach der eingehenden Reihenfolge bearbeitet.
Mit der schriftlichen Anmeldung wird die Anmeldung durch den Zahlungseingang bestätigt.
Geht das Geld bis 14 Tage danach nicht auf unser Geschäftskonto ein, wird die Anmeldung als nicht existent betrachtet.
Kontonummer: 12262581
BLZ: 21290016
Volksbank Raiffeisenbanken eG
Kontoinhaber: Anette Steinhof

Rücktritt

Bei Rücktritt behalten wir uns eine Bearbeitungsgebühr von 10,00 € ein.
Ab 21 Tage vor Beginn 30 %
Ab 14 Tage vor Beginn 50 %
Ab 7 Tage vor Beginn werden die vollen Kursgebühren einbehalten.
Kommt der Kurs nicht zustande werden die kompletten Kursgebühren selbstverständlich umgehend zurück überwiesen.

Zimmerkategorie bitte ankreuzen:

Groß 426,- pro Teilnehmer	Einzelzimmerbelegung
Mittel 386,- pro Teilnehmer	Einzelzimmerbelegung
Mini 326,- pro Teilnehmer	Einzelzimmerbelegung
346,- pro Teilnehmer	Im Doppelzimmer

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

Telefon

Mobil

E-Mail

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für die Fastenwoche vom 12.03 bis 19.03.2010.

Bei körperlichen Beschwerden und, oder Krankheiten, nehme ich Kontakt mit meinem Hausarzt auf, um Kontraindikationen aus zu schließen.

Ich nehme auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil.

Unterschrift _____