



S 483

Ayurvedische Detoxwoche in Selters (Taunus)

29. März bis 03. April 2020

Da der Ayurveda schon seit über 2000 Jahren das Frühjahr als die beste Zeit für eine Detoxkur empfiehlt, ist dies genau die richtige Jahreszeit, um zu entspannen und sich ausschließlich auf sich selbst und das eigene Wohlbefinden konzentrieren zu können. Die Detoxkur sorgt für eine ganzheitliche Reinigung von Körper und Geist, wirkt regenerierend und präventiv. Die charmante Landschaft und die klare Luft im Taunus tragen ihren Teil dazu bei, sich völlig entspannen können.

Das Seminarhaus versorgt Sie mit leckerer ayurvedischer vegetarischer Detox-Küche. Sie werden aber auch Gelegenheit haben, selbst die Geheimnisse der ayurvedischen Kochkunst zu erlernen, damit Sie zuhause die gesundheitsfördernden Effekte dieser Kur verlängern können.

In zusätzlichen Vorträgen lernen Sie die Hintergründe und Zusammenhänge dieser uralten, aber doch hochaktuellen Erfahrungswissenschaft Ayurveda kennen.

Wanderungen, Spaziergänge, Nordic Walking, angeleitete Meditation und einfache Yogaeinheiten runden diese Detoxkur ab.

530,- € p. P. im DZ
eigene Anreise

Anmeldeschluss: 13.12.2019
danach nur nach vorheriger Rücksprache

Volkshochschule Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 812266 info@vhs-dietzenbach.de
Fax 06074 812268 www.vhs-dietzenbach.de

Programm

Sonntag, 29. März

Eigene Anreise zum Seminarhaus am Liebfrauenberg in Selters-Haintchen bis 17 Uhr. Das Haus liegt eingebettet in dem hügeligen Naturpark Taunus am Liebfrauenberg, mit einem wunderschönen Blick in die Natur. Alle Zimmer sind gemütlich und hochwertig eingerichtet. Es ist ein vegetarisches Haus, das für seine Speisen biologische und regionale Zutaten verwendet. Nachdem alle angereist sind, werden die Abläufe der ayurvedischen Detoxwoche vorgestellt. Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Abend ausklingen.



Montag, 30. März bis Freitag, 03. April

Yoga ist die kleine Schwester vom Ayurveda. Daher gibt es jeden Morgen vor dem Frühstück eine Yogaeinheit mit Andrea Euler, Yogalehrerin BDY. Diese ist auch für Ungeübte gut geeignet. Nach dem Frühstück werden Sie bei den Vorträgen einen tieferen Einblick in die Welt des Ayurvedas bekommen. Was hat es mit den Doshas: Vata, Pitta, Kapha auf sich? Warum ist die typgerechte Ernährung so wertvoll? Warum sind tägliche Detox-Maßnahmen gut für unser Wohlbefinden? Und warum es ganz leicht sein kann, eine dauerhafte Umstellung der Gewohnheiten anzunehmen. Das Ziel im Ayurveda ist ein langes, gesundes und glückliches Leben. Sie erfahren vieles darüber, was Sie selbst jeden Tag dazu beitragen können.

An den Nachmittagen wird neben weiteren Workshops Zeit für kurze Einzelberatungen sein, in denen individuelle Empfehlungen besprochen werden, wie die Zeit nach der Detoxwoche idealerweise zu gestalten ist.

Die restliche Zeit kann für Spaziergänge, Wanderungen oder Nordic Walking Runden im angrenzenden Wald genutzt werden. Genießen Sie die Natur im Taunus, die wundervoll entspannende Umgebung und finden Sie die notwendige Ruhe für Ihre Detoxwoche.



Nach dem Abendessen werden auf Wunsch angeleitete Meditationen angeboten. Vielleicht möchten Sie auch eine Massage bei einer ortsansässigen Therapeutin (nicht im Reisepreis inklusiv) in Anspruch nehmen. Dies kann die Effekte Ihrer Detoxwoche weiter unterstützen.

Wir werden alle Mahlzeiten als ayurvedische Gerichte essen, die das Hotel nach unseren Rezepten kocht. Sie haben darüber hinaus die Gelegenheit, an zwei Tagen Frühstück, Mittag- und Abendessen gemeinsam zu kochen. Dabei lernen Sie Grundprinzipien der ayurvedischen Küche kennen und sind dann bestens gerüstet, um diese Kenntnisse zuhause anwenden zu können. Sie erfahren dabei ganz viel Praktisches über die passenden Lebensmittel und Rezepte für unsere Detoxmahlzeiten, um diese auch in Ihren normalen Alltag gut integrieren zu können.

Individuelle Abreise am Freitag nach dem Mittagessen.

Reiseleitung: Barbara Schleich, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin,
Europäische Akademie für Ayurveda, Birstein



Teilnehmerzahl: 12-16 Personen

Eingeschlossene Leistungen

- 5 Übernachtungen im Seminarhaus am Liebfrauenberg
www.seminarhaus-am-liebfrauenberg.com
- Ayurvedische Detoxwoche mit Vollverpflegung und Kochkursen
- Einzelgespräche
- Vorträge zu Ayurveda
- Yoga- und Entspannungseinheiten
- vhs Reiseleitung

Nicht eingeschlossene Leistungen:

- An- und Abreise
- Private Ausgaben

Ein kurzer Informationsabend zur Detoxwoche findet am Mittwoch, den 05.02.2020 ab 18:00 Uhr statt. Im Anschluss können die Teilnehmer/innen auf Wunsch Fahrgemeinschaften organisieren. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: 530,-€
Einzelzimmerzuschlag/ begrenztes Kontingent: 55,-€

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung!
(Kosten, abhängig von Alter und Reisepreis, liegen zwischen 35,- und 42,- €)

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 812266
Fax 06074 812268
info@vhs-dietzenbach.de
www.vhs-dietzenbach.de



Anmeldung Reisen

Reise: Detoxwoche in Selters vom: 29.03. bis: 03.04.2020

Reisepreis im DZ: _____ EURO im EZ: _____ EURO

Persönliche Daten des Reisenden

Nachname: _____ Vorname: _____

Geburtsname: _____ Geschlecht: weiblich männlich

Geburtsdatum: _____ Staatsangehörigkeit: _____

Ständiger Wohnsitz:

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon (tagsüber): _____ Telefon (abends): _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Zimmerwunsch Doppelzimmer Einzelzimmer
zusammen mit: _____

Ich bitte um Abschluss einer **Reiserücktrittversicherung** (Preise gemäß Reisebeschreibung).

Diese Anmeldung ist verbindlich.

Die im Programm genannten Reisebedingungen erkenne ich an.

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Reisebedingungen

Vertragsabschluss und Zahlungen

Mit Ihrer Reiseanmeldung bieten Sie uns den Abschluss eines Reisevertrages verbindlich an. Ihre Buchung muss schriftlich erfolgen. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, auch für alle von Ihnen mitangemeldeten Personen für die Verbindlichkeiten aus dem Reisevertrag einzustehen (siehe gesonderte Erklärung auf dem Anmeldeformular). Der Vertrag kommt mit Erhalt unserer Anmeldebestätigung zustande. Nach unserer Reisebestätigung ist eine Anzahlung i.d.R. in Höhe von 10% des Reisepreises fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu zahlen. Sie erhalten von uns hierzu eine Rechnung.

Änderungen und Abweichungen

einzelner Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und die nicht entgegen Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen/Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen.

Wir sind berechtigt, den Preis nachträglich anzupassen, soweit wir hierzu aus berechtigten, unvorhersehbaren und erheblichen Gründen (z.B. Änderungen der Treibstoffkosten, Steuern o. a.) gezwungen sind und wenn zwischen unserer Reisebestätigung und dem vorgesehenen Reiseantritt mehr als vier Monate liegen. Von der Änderung werden wir Sie umgehend, spätestens vier Wochen vor Reiseantritt, informieren.

Rücktrittsrecht

Aus wichtigem Grund kann die vhs eine Reise kurzfristig absagen. Sie erhalten dann den eingezahlten Reisepreis zeitnah zurück.

Sofern Sie bei Reisen mit eigener An-/Abreise nach Erhalt der Reisebestätigung Ihre Anreise eigenständig gebucht haben und die vhs die Reise absagen muss, beschränkt sich die Haftung der vhs für die Erstattung der Ihnen entstandenen Stornokosten für Ihre gebuchte An-/Abreise auf maximal 150 € pro Person.

Rücktrittsrecht des Reisenden

Sie können vor Reisebeginn jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt sollte uns gegenüber in Ihrem Interesse schriftlich erklärt werden (möglichst per Einschreiben). Die Höhe der Rücktrittsgebühren ist vom Zeitpunkt des Rücktritts abhängig.

Bis 100 Tage vor Reisebeginn berechnen wir für jede Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von 50 €.

Danach gelten folgende Rücktrittspauschalen, jedoch mind. 50 €:

- 99. – 60. Tag vor Reisebeginn: 20 % des Reisepreises
- 59. – 30. Tag vor Reisebeginn: 35 % des Reisepreises
- 29. – 14. Tag vor Reisebeginn: 40 % des Reisepreises
- 14. – 07. Tag vor Reisebeginn: 50 % des Reisepreises
- ab 06. Tag vor Reisebeginn: 80 % des Reisepreises

Der Nachweis, dass uns kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist, bleibt Ihnen unbenommen.

Für einige Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen. In diesem Fall sind diese abweichenden Stornobedingungen in den Reiseunterlagen explizit genannt.

Gewährleistung/ Schadenersatz

Unsere Verpflichtung zur Gewährleistung und zum Schadenersatz wegen eines Mangels der Reise richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 651c-g des BGB). Unsere Schadenersatzpflicht ist auf die dreifache Höhe des Reisepreises beschränkt, soweit wir einen Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt haben oder soweit wir für einen Schaden lediglich wegen des Verschuldens eines Leistungsträgers einzustehen haben.

Versicherungen

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Rücktrittskosten-Versicherung und bei Auslandsreisen den Abschluss einer Krankenversicherung.

Schlussbestimmung

Im Übrigen gelten die allgemeinen gesetzlichen Regelungen, Insbesondere die Vorschriften über den Reisevertrag (§§ 651a – 651k des BGB).