



Immenstadt, Mai 2009

Meditation & Yoga – „Zeit für Dich selbst“

Liebe(r) TeilnehmerIn

wir freuen uns, Dich zum Seminar „**Meditation & Yoga** mit Charlie Pils“ begrüßen zu dürfen.

Um Dir den Aufenthalt im Seminarzentrum Riederalp so angenehm wie möglich zu machen, möchten wir vorab auf einige Punkte hinweisen:

❖ **An- und Abreise**

Da unser Haus inmitten eines Naherholungsgebietes liegt, ist die Straße für den öffentlichen Verkehr gesperrt. Aus diesem Grund bieten wir einen kostenlosen Bus-Shuttle an. In der Zeit von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr pendelt der Bus zwischen Seminarzentrum, Bahnhof und Parkplatz P2 kostenpflichtig - € 5,00/Woche. Solltest Du am Anreisetag nach der offiziellen Shuttlezeit anreisen, bitten wir um telefonische Mitteilung. Zu Fuß ist die Riederalp in ca. 30 Minuten vom Bahnhof Immenstadt erreichbar. Taxis dürfen das Seminarhaus anfahren.

❖ **Weitere Hausinformationen**

Wir kochen ausschließlich vegetarisch. Unsere Produkte stammen teilweise aus kontrolliert biologischem Anbau. Bitte beachte, daß während des Aufenthalts, Alkohol, und andere Suchtmittel nicht erlaubt sind. Rauchen ist im Haus generell untersagt. In direkter Nähe zum Haus, steht ein Raucherplatz zur Verfügung.

Unsere Zimmer verfügen alle über eine Waschgelegenheit. Toiletten und Duschen findest Du auf der Etage.

❖ **Bettwäsche und Handtücher**

....sind mitzubringen. Gegen einen Aufpreis von € 5,00, kann Bettwäsche vom Haus gestellt werden.

❖ **Hausschuhe und Kleidung**

In unserem Haus ist es üblich keine Straßenschuhe zu tragen. Bitte bring Dir Hausschuhe und helle Socken (für den Meditationsraum) mit. Bitte denke auch an festes Schuhwerk und evtl. warme Kleidung. (Jacke, Pullover etc.) Höhenlage der Riederalp ca. 800 m ü.M.

Meditationskissen, eine kleine Anzahl Meditationshocker u. warme Decken sind vorhanden.

❖ **Essenszeiten (Richtwerte)**

Frühstück 08.30 h	Mittagessen 12.30 h	Abendessen 18.00 h
-------------------	---------------------	--------------------

❖ **Wertsachen**

Für persönliche Gegenstände wird nicht gehaftet. Auf Wunsch können Wertsachen im Büro hinterlegt werden.

Wir wünschen Dir schon heute eine angenehme Anreise!

Das Team der Riederalp

Anlage
Anmeldeformular
Allgemeine Teilnahmebedingungen
Ausschreibung - Flyer