

## Anmeldung zum Retreat "Sommerliches Selbstmitgefühl" 2024

**Dienstag 16.07. - Sonntag 21.07.2024 \* Hof Jakob**

Retreatleitung: Anja Benesch; Leitung Yogapraxis: Natascha Korol

Vorname, Name:

Anschrift:

Telefon:

Email:

Geburtsjahr:

E-mailadresse:

Geschlecht / bevorzugte Pronomen:

Kontaktperson für Notfälle - Name, Telefon:

**Hof Jakob bietet vegetarisch-veganes Essen an** (bio, regional, saisonal) mit drei Hauptmahlzeiten am Tag. Es wird auf dem Hof selbst von der Köchin Anja sehr lecker gekocht. Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten werden soweit möglich beim Zubereiten der Speisen berücksichtigt.

**Bitte kreuze an, was auf dich zutrifft:**

Vegan  Glutenfrei  Frei von Milchprodukten  Sonstiges:

### Anfahrt

**Anreise:** Dienstag, 16.07. ab 16:00 Uhr bis spätestens 18 Uhr (um 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen)

**Abreise:** Sonntag, 21.07. nach dem gemeinsamen Mittagessen bis 14:00

Hof Jakob liegt 70 km oder 42 Bahnminuten (RE1 bis Jacobsdorf Mark) von Berlin entfernt. Bei Bedarf gibt es einen Shuttle Service für 8 € pP ab Jacobsdorf (Mark).

Ich suche eine Mitfahrgelegenheit von:

Ich reise mit dem eigenen PKW an und kann Mitfahrgelegenheiten anbieten:

für folgende Anzahl von Personen:

Treffpunkt:

Folgende Kontaktdaten können an Mitreisende weitergegeben werden:

**Die Wegbeschreibung** zum Hof Jakob findest du hier: <https://www.hof-jakob.de/kontakt/>

### Was ist mitzubringen

Liege- und Sitzunterlagen wie Yogamatten, Sitzkissen und Decken sind vor Ort in ausreichender Anzahl vorhanden, du kannst nichtsdestotrotz gerne deine eigenen mitbringen, wenn dies zu deinem persönlichen Wohlbefinden beiträgt. Ansonsten ist Folgendes empfehlenswert:

**Garderobe:** bequeme und lockere Kleidung (auch fürs Yoga), Sonnenhut, Badelatschen, feste Schuhe (wenn du zwischen Herberge/Guthaus und Hof pendelst), Strickjacke/ Pullover und lange Hose für abends, Regenjacke / -Schirm und Kleidung für kühleres Wetter (es gibt kleinere Sommergewitter), ggf. Badesachen.

**Sonstiges:** Sonnencreme, Mücken- und Zeckenschutz, Wasserflasche, Taschenlampe, Schreibheft und -stift, Farbstifte, 1-2 Handtücher, Bettlaken, Schlafsack & ggf. Kopfkissen (wenn du auf einer Matratze in der Scheune schläfst), Tuch/Decke oder leichte Sitzunterlage für Garten und Badesee.

## Honorar Retreatleitung

Das Honorar für die Retreatleitung und den Yoga-Unterricht bewegt sich auf einer gleitenden Skala, um unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten gerecht zu werden. Bitte wäge anhand deiner persönlichen Situation ab, was du geben kannst. Hier vertrauen wir auf deine ehrliche Selbsteinschätzung. Du erhältst nach deiner Anmeldung eine Rechnung über den von dir gewählten Betrag:

390 € Ermäßigt  440 € Normaltarif  490 € für Unterstützende und Gutverdienende

Mit der Kontogutschrift ist deine Anmeldung verbindlich und dein Platz reserviert. Bitte beachte, dass die Gebühren für Übernachtung und Verpflegung separat bezahlt werden müssen.

## Gebühren für Übernachtung und Verpflegung

Die Preise variieren nach Art der Unterbringung. Das Übernachten ist im eigenen Zelt, in der Scheune, den beiden Tiny-Häusern auf Hof Jakob sowie in der Pilgerherberge und dem Gutshaus in der Nähe möglich (ca. 25 Minuten Fußweg oder 10 Minuten mit dem Rad, leihbar gegen Spende beim Hof). Zimmer in Herberge/Gutshaus sind nur begrenzt verfügbar und werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben, weshalb eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert ist. Die gewünschte Art der Unterbringung muss separat gebucht und bezahlt werden, und die Kosten dafür und für die Verpflegung sind bei Hof Jakob direkt zu entrichten, entweder vorab per Überweisung oder in bar vor Ort. An Karin Bracht vom Hof wird dein Unterbringungswunsch weitergegeben und der direkte Kontakt zu ihr hergestellt. Für 5 Tage Verköstigung, Nutzung des Retreatortes und Vollpension gelten pro Person die nachfolgend genannten Preise.

### Bitte kreuze deine Wunschoption an:

#### Hof Jakob

Hof Jakob, Ausbau nach Petersdorf 3, 15326 Zeschdorf/Petershagen - <https://www.hof-jakob.de/>

- im eigenen Zelt oder Bus: 345 €
- Yogascheune (8 Plätze) auf Matratzen: 380 €
- Wohnwagen Tinyhaus Schwalbennest (maximal 4 Personen): 420 €
- Wohnwagen Tinyhaus Conny-Love (maximal 4 Personen): 420 €

#### Pilgerherberge Sieversdorf

Alte Petershagenerstr. 4, 15236 Jacobsdorf/OT Sieversdorf - <http://pension-orgelwerkstatt.net/pension/>

- DZ 470 €
- 3er 465 €
- EZ 520 €

#### Gutshaus Sieversdorf

Sieversdorf 1, 15236 Jacobsdorf/OT Sieversdorf - <https://www.gutshaus-sieversdorf.de>

- DZ 595 €
- DZ Suite 670 €
- EZ 695 €

*Im Gutshaus sind weitere Optionen in Mehrbettzimmern vorhanden, bitte ggf. beim Hof Jakob erfragen.*

Nur falls zutreffend: ich möchte mir mit folgende/n Person/en ein Zimmer teilen:

## Rücktrittsregelungen

Bei einem Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung entstehen folgende Kosten für Übernachtung/Verpflegung/Seminarort/Honorar Retreatleitung in Abhängigkeit vom Zeitpunkt der Stornierung:  
Bei Rücktritt bis 3 Monate vor Kursbeginn fallen 25%, bis 1 Monat vorher 50%, bis 2 Wochen vorher 75% der Gesamtsumme an. Danach fallen 100 % der Kosten an, wenn keine Ersatzteilnehmer\*in gestellt oder gefunden wird. Sollte das Retreat aus anderen Gründen nicht stattfinden können, wird das Geld komplett zurückerstattet. Wir folgen hierbei den Stornierungsbedingungen von Hof Jakob. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

## Hintergrundinformationen

Um dein Wohlergehen und deine Sicherheit während des Retreats bestmöglich unterstützen zu können, bitten wir dich um Beantwortung der folgenden Fragen. Alle Angaben sind streng vertraulich und werden ausschließlich von den Lehrenden gelesen. Vielen Dank.

Welche Erfahrungen hast du mit der Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl und/oder Meditationsretreats? Hinweis: Vorerfahrungen mit Meditation sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Retreat.


Liegen bei dir körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen vor, die einen Einfluss auf deine Teilnahme am Programm haben könnten?

ja       nein

Falls ja, mache bitte nähere Angaben:


Liegen psychische Erkrankungen oder Einschränkungen vor (Vorgeschichte Depressionen, Ängste etc.)? Nimmst du zur Zeit Psychopharmaka? Bitte mache ggf. nähere Angaben:


Hast du bereits Yoga-Erfahrung?

- ja, ich übe regelmäßig  
 ja, ich habe Grundkenntnisse  
 nein, ich habe noch nie Yoga gemacht

Wie hast du vom Retreat erfahren?     Newsletter Anja     Newsletter Yogama     Website Anja

[www.msc-selbstmitgefuehl.org](http://www.msc-selbstmitgefuehl.org)     [www.retreaturlaub.de](http://www.retreaturlaub.de)     Google-Suche

Sonstiges:

Gibt es etwas Wichtiges, über das die Kursleitung informiert sein sollte?


**Haftungsausschluss:** Ich nehme an diesem Retreat völlig freiwillig teil und übernehme die vollständige Verantwortung für das, was passiert. Die Retreatleitung ist nicht verantwortlich für irgendwelche Schäden seien sie körperlicher, seelischer, psychischer oder finanzieller Natur. Von Klagen, auch durch Dritte, sehe ich ab. Ich verstehe, dass das Retreat keine Therapie ist und ich erwarte auch keine Therapieleistungen seitens der Kursleitung. Dieses Retreat wurde zur Unterstützung von persönlicher Entwicklung und Wachstum entwickelt. Meine Teilnahme an diesem Kurs erfolgt freiwillig. Ich kann die Teilnahme zu jeder Zeit beenden. Meine Teilnahme liegt im Ermessen der Lehrenden und kann jederzeit durch sie beendet werden, worauf ich gebeten werde, das Retreat zu verlassen. Die Gebühren für die Veranstaltung werden in beiden Fällen nicht erstattet. Ich verstehe und akzeptiere diese Bedingungen. Ich bin volljährig und stimme mit meiner Unterschrift diesem Haftungsausschluss vollständig zu.

Hiermit versichere ich die Richtigkeit meiner Angaben und melde ich mich verbindlich zum Retreat an.

Ort, Datum, Unterschrift:

Bitte sende **dieses Anmeldeformular** per Email an: [msc@anjabenesch.com](mailto:msc@anjabenesch.com) oder ausgedruckt per Post an: Anja Benesch, Florastraße 79A, 13187 Berlin.