



Relaqua Refresh Herbst 2018

Beim **Relaqua®** wird viel Wert auf eine bewusste Atmung gelegt und es werden Entspannungstechniken mit Techniken aus dem Apnoesport kombiniert, denn beim Apnoesport (Freediving) ist Entspannung Mittel zum Zweck.

Relaqua Refresh heisst alt bewährtes wiederholen, neues entdecken, Wahrnehmung schulen und üben üben üben



Relaqua Refresh Herbst 2018

In diesen Relaqua® Refresh Kursen arbeiten wir mit der bewussten Atmung. Wir wiederholen alt bewährtes von den Relaqua Workshops und aus diversen Entspannungstechniken und fügen es zu einem grossen Ganzen zusammen und nutzen das Wasser um in eine Tiefenentspannung zu gelangen.

Inhalte dieser Relaqua® Refresh Kurse:

1. Teil am Land (Draussen bei jedem Wetter):

Atemübungen aus dem Pranayama

2. Teil im brusttiefen Wasser:

Tiefenentspannung mit diversen Entspannungstechniken

3. Teil im brusttiefen Wasser:

Floating, Pranayama-Übungen vom Land ins Wasser übertragen und Tiefenentspannung mit Atempausen im Wasser

Donnerstag, 8. November von 15.45 – 17.00 Uhr

Freitag, 23. November von 15.45 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 6. Dezember von 15.45 – 17.00 Uhr

Freitag, 21. Dezember von 15.45 – 17.00 Uhr

Kursort ist das Schössliheim in Pieterlen

Einzelbuchung pro Person/Kurs CHF 30.00

2 - 4 Kurse pro Person CHF 28.00 pro Kurs

5 - 6 Kurse pro Person CHF 25.00 pro Kurs

Mitbringen solltet Ihr bequeme Bekleidung (draussen bei jedem Wetter) für die Körperübungen und Badesachen.

Falls vorhanden: Tauchermaske, Schwimmbrille, Nasenklammer und dünner Neoprenanzug (ist jedoch nicht zwingend nötig). Das Wasser hat ca. 34 Grad

Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 4 - 8 Personen pro Kurs



Relaqua Refresh Herbst 2018

Anmeldungen bitte schriftlich über den Web-Shop von DK-Relaqua.ch oder über das Anmeldeformular, **jeweils bis 2 Wochen vor dem Kurs**. (Findet der Kurs statt, kann auch noch Kurzfristig eine Anmeldung erfolgen!)

Anmeldung Relaqua Refresh Herbst 2018

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Natel:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

- Donnerstag, 8. November 2018
- Freitag, 23. November 2018
- Donnerstag, 6. Dezember 2018
- Freitag, 21. Dezember 2018

Mit der Unterzeichnung dieser Anmeldung habe ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin damit einverstanden!



Relaqua Refresh Herbst 2018

Allgemeine Geschäftsbedingungen DK-Wellness GmbH

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen kommen bei einer aktiven Wellnesswochenanmeldung zur Anwendung. Gültig ab Januar 08.

Anmeldungen

Die Anmeldung hat in jedem Fall schriftlich zu erfolgen und ist mit der Unterschrift zu versehen. Sie ist verbindlich und persönlich und kann nicht ohne Rücksprache mit uns an Drittpersonen abgetreten werden.

Zahlung des Kursgeldes

Nachdem Sie sich für eine aktive Wellnesswoche angemeldet haben, erhalten Sie spätestens nach der Anmeldefrist von DK-Wellness GmbH eine Teilnahmebestätigung mit Einzahlungsschein. Der dort aufgeführte Zahlungstermin ist verbindlich. Die Bezahlung des Kursgeldes berechtigt Sie zur Teilnahme an der aktiven Wellnesswoche.

Kursplätze und Durchführung

Um die aktive Wellnesswoche unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legt die DK-Wellness GmbH für jede Wellnesswoche eine minimale und eine maximale Teilnehmerzahl fest. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben (unter Vorbehalt der rechtzeitigen Zahlung). Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird die aktive Wellnesswoche in der Regel nicht durchgeführt und das Kursgeld erlassen bzw. rückerstattet.

Abmeldungen

Eine Abmeldung von Ihrer Seite ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bitte beachten Sie folgende verbindliche Regelung:

Abmeldezeit

Nach Ablauf der Anmeldefrist

Rücktrittsgebühr

Kein Erlass bzw. Keine Rückerstattung des Geldes

Versicherung

Für alle von DK-Wellness GmbH organisierten Kurse und Veranstaltungen schliessen wir jegliche Haftung für entstandenen Schaden aus. Sie sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Die Benutzung der Anlagen und Geräte erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen wird ebenfalls jegliche Haftung ausgeschlossen.

Programm und Preisänderungen

Programm- und Preisänderungen sowie Änderungen in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen bleiben vorbehalten.

Gerichtsstand

Für alle Rechtsbeziehungen mit der DK-Wellness GmbH ist Schweizer Recht anwendbar. Gerichtsstand ist Schüpfen.