

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum  
Yogakurs: *Yoga – Kultur und Natur in  
Bergen/Norwegen* vom

21. Juni – 26. Juni 2012

5. Juli – 10. Juli 2012

(Gewünschten Termin bitte ankreuzen)

Name.....

Anschrift .....

Telefon .....

Mobil.....

Email.....

Geburtsdatum.....

Die Kursgebühr von 285 € überweise ich  
gleichzeitig auf das Konto Nr. 4344 17 102,  
bei der Postbank Berlin, Bankleitzahl  
10010010.

Datum.....

Unterschrift .....

## Kursleitung:

*Inga Franz*  
Yogalehrerin seit 1984.  
Ständige Fortbildung in Vini-  
Yoga, in ärztlicher Supervision  
bei Martin Soder,  
Berliner Yoga Zentrum.  
Feldenkrais-Pädagogin  
Dipl.-Soz.Pädagogin  
Norwegen-begeistert



## Information und Anmeldung:

*Inga Franz*  
Wielandstraße 16  
12159 Berlin  
  
Telefon: (030) 843 111 49  
Mobil: 0151 41 62 57 58  
[www.ingaf Franz-yoga.de](http://www.ingaf Franz-yoga.de)  
[www.yoga-in-norwegen.de](http://www.yoga-in-norwegen.de)  
E-mail: [inga.franz@googlemail.com](mailto:inga.franz@googlemail.com)

Anmeldung schriftlich oder per email bis zum 10.  
Juni 2012 mit gleichzeitiger Überweisung der Kurs-  
gebühr von 285 € auf das Konto bei der Postbank  
Berlin, Nr. 4344 17 102, BLZ 100 100 10.  
Bei Rücktritt bis zum 10. Juni 2012 erhalten Sie den  
Betrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50  
€ zurück. Danach ist keine Rückerstattung möglich.

Fotos/Copyright: Privat; Skansen P.; Bergen Tourist  
Board/Per Eide; Bergen Reiselivslag/Per Nybø

# YOGA

## Kultur und Natur in BERGEN/NORWEGEN

21. – 26. Juni 2012 / 5. – 10. Juli 2012



*Eine ganz besondere Städtereise*

**mit Inga Franz**

**Telefon: 843 111 49**

**[www.ingaf Franz-yoga.de](http://www.ingaf Franz-yoga.de)**

**[www.yoga-in-norwegen.de](http://www.yoga-in-norwegen.de)**

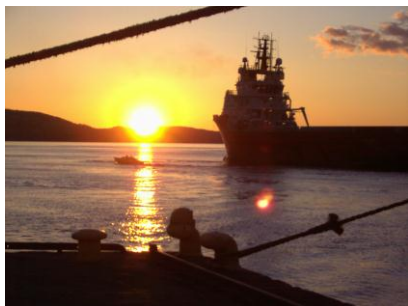
**[inga.franz@googlemail.com](mailto:inga.franz@googlemail.com)**

# Berge und Meer

Bergen – eine der schönsten Städte der Welt!  
Die ehemalige Hansestadt mit ihren 250.000 Einwohnern liegt weit ausgebreitet zwischen Bergen und Schären. In westlicher Richtung grenzt die Stadt an den Nordatlantik und den Golfstrom, der ein feuchtwarmes Klima mit sich führt.

Es macht Spass, durch die Altstadt zu schlendern – nach dem Yoga am Wasser zu sitzen, eine der zahlreichen Galerien oder Museen zu besuchen, oder auch ein Konzert in Troidhaugen, dem Ort, wo Edvard Grieg lebte und komponierte. Bergen ist eine Stadt der Musik und der Künste, die im Sommer vor Lebendigkeit und dem hellen Licht geradezu summt. Vieles ist zu Fuß erreichbar.

Mit der Bergbahn sind Sie in wenigen Minuten auf dem „Fløyen“, einem der die Stadt umgebenden Berge. Nicht nur hier können Sie spazieren gehen, wandern oder vom Aussichtscafé die Aussicht über die Stadt und die ihr vorgelagerten Inseln genießen. Der Sonnenuntergang spät am Abend über dem Meer ist oft atemberaubend.



*Erleben Sie die Verbindung von Yoga, norwegischer Kultur und Natur in einer ganz besonderen Stadt!*

# Yoga

Wir üben täglich morgens und abends Yoga und Meditation, Vini-Yoga-orientiert. Die Übungen werden hier schrittweise aufgebaut, die individuelle Befindlichkeit besonders berücksichtigt.

Die Koordination von Bewegung und Atem lässt den Atem freier werden, Sie fühlen sich entspannter und lebendiger zugleich. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Vor bzw. nach den Yogastunden können Sie Informationen austauschen, sich verabreden, und bekommen von mir Tipps und Anregungen für Unternehmungen und Ausflüge.

Wer noch tiefer in Yoga einsteigen möchte: vom 28. Juni bis 3. Juli findet ein Yogaretreat statt auf einer Insel in der Nähe Bergens.

[www.yoga-in-norwegen.de](http://www.yoga-in-norwegen.de)

## Anreise

Von Berlin ([www.norwegian.com](http://www.norwegian.com)) und Frankfurt (Lufthansa) aus fliegen Sie in zwei Stunden direkt nach Bergen. Die Anreise ist jedoch auch mit Bus, Bahn oder Schiff möglich.

## Unterkunft

Auf Wunsch bin ich bei der Suche nach einer Unterkunft behilflich. Einige Zimmer sind reserviert in einer preiswerten Frühstückspension im charmanten Bergenser Stil mit schöner Aussicht.

**Kosten:**  
50 - 65 Euro pro Nacht/Person im Doppelzimmer mit Frühstück



# Ablauf

*Donnerstag, 21. Juni 2012:* Anreise

18.00 – 20.00 Yoga zum Ankommen

*Freitag, 22. – Montag, 25. Juni 2012 jeweils:*

8.30 – 10.00 Yoga

17.00 – 19.00 Yoga, Meditation und Entspannung

*Dienstag, 26. Juni 2012:*

Individuelle Abreise/Weiterreise



## Kursgebühr:

**285 €**

*In diesem Betrag sind enthalten:*

16 Stunden Yogaunterricht sowie anteilige Raummiete.

*Nicht enthalten sind:*

Flug, Unterkunft, Verpflegung, Museums- oder Konzertbesuche, sowie eventuelle kostenpflichtige Ausflüge.

**Hinweis:** Ich biete nur den Yogakurs an und bin nicht Reiseveranstalterin im Sinne des § 651a Abs. 1 BGB.

Selbstverständlich unterstütze ich Sie gerne bei der Buchung und stehe Ihnen vor Ort als Ideengeberin zur Seite.