



insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

## Zweitagesretreat an Ostern in Marbach 18. und 19. April 2025

### Blitz-Regeneration insich!

### Zazen, Yoga, Körper-Seelen-Zeit und Lichtweisung

#### Für Sie

Fühlen Sie sich angesprochen für dieses Blitz Retreat in der Unesco-Biosphäre? Schenken Sie sich zwei Tage Zeit, um im schönen alten Gasthof Kreuz in Marbach zu meditieren, Yoga zu üben und sich atmend und tanzend wieder in die eigene Kraft zurück zu bringen!

#### Teilnehmende

Es sind alle herzlich willkommen, die sich körperlich, seelisch und geistig regenerieren wollen.

#### Leitung

Andrea Maria Steiner [www.insich.ch](http://www.insich.ch), umfassende Beratung, Mentoring, & Medialität, Yogalehrerin SKA und Atemtherapeutin IKP

#### Gastgeber und Ort

Gastgeber: Diane Böck und Nikk Vaughan

Diane und Nikk bilden seit vielen Jahren ein eingespieltes Team, das während Ihres Aufenthalts für Ihr leibliches Wohl sorgt.

Gasthof Kreuz Marbach, Restaurant & Rooms, Dorfstrasse 31, 6196 Marbach  
[www.gasthofkreuz-marbach.ch](http://www.gasthofkreuz-marbach.ch)

(Parkplatz und WLAN kostenfrei)





insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

Die Leidenschaft fürs Kochen hat Nikk in die ganze Welt geführt. Er hat Rezepte und Kochtechniken aus den verschiedensten Kulturen gesammelt und im Laufe seiner Karriere mit seiner ganz persönlichen Note verfeinert. Mit viel Herzblut und kreativen Gerichten werden Diane und Nikk ihre Liebe zum Genuss mit uns teilen.

## Datum

Freitag 18.4.2025 9.30h bis Samstag 19.4.2025 17.00h

Mindestanzahl Teilnehmende: 8

Buchungs-Verlängerung im Gasthof Kreuz im Unesco Biosphäre Gebiet möglich

## Übernachtung

Übernachtung im Einzelzimmer.

Auf Wunsch kann man sich ein Doppelzimmer teilen.

Dusche/Bad befindet sich je nach Preissegment im Zimmer oder auf der Etage.

Die Zimmer sind direkt bei Diane Böck mit dem Vermerk „Seminar insich“ zu buchen.

Mail: [info@gasthofkreuz-marbach](mailto:info@gasthofkreuz-marbach) / Telefonische Auskunft: 034 493 33 01

## Auskunft und Anmeldung

Andrea Maria Steiner Tel. 079 704 17 17 [info@insich.ch](mailto:info@insich.ch)

Anmeldeschluss 9. März 2025.

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich an. Verwenden Sie dazu den Anmeldetalon oder schicken Sie mir eine E-Mail.

## Kosten Retreat inkl. Verpflegung Andrea Steiner

Seminarkosten/Organisation/Verpflegung inkl. Saalmiete: CHF 520.-

Verpflegung Freitag:

Begrüßungskaffee/Tee/Erfrischungsgetränk, 2 Gang Mittagessen, Kaffee & Kuchen, 3 Gang Abendessen

Verpflegung Samstag:

Reichhaltiges Frühstück, 3 Gang Mittagessen, Kaffee und Kuchen

## Kosten Übernachtung im Gasthof Kreuz

Die Übernachtung kostet zwischen CHF 95.- und CHF 120.- inkl. Kurtaxe und ist separat zu buchen.





insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

## Anmeldung

RECHTLICHES:

ICH BIN MIT DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN EINVERSTANDEN UND  
MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DAS KURZRETREAT ‚BLITZREGENERATION INSICH‘  
IN MARBACH 2025 AN:

Name/Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon (Privat, Mobile, Geschäft)

---

E-Mail

---

Geburtsdatum und Beruf

---

Unverträglichkeiten

---

Datum/Unterschrift

---



insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

## Allgemeine Geschäftsbedingungen insich 2025

### Beratungstermine:

Terminabsagen müssen mindestens 24 Stunden vorher abgesagt werden. Nicht abgesagte Termine werden in Rechnung gestellt.

### Laufende Kurse

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.

Bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Das Kursgeld ist nach der Bestätigung innert 10 Tagen zu zahlen.

### Seminartage

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.

Die Seminarkosten sind nach der Bestätigung der Anmeldung geschuldet und innert 10 Tagen zu zahlen. Bei einer Abmeldung oder bei Fernbleiben am jeweiligen Seminartag erfolgt keine Rückerstattung der Seminarkosten. Auch bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

### Retreats im In- und Ausland

Die Anmeldung für ein Retreat im In- und/oder Ausland erfolgt schriftlich und wird verbindlich bestätigt.

Die Zahlung des Retreats erfolgt nach Erhalt der Rechnung innert 20 Tagen.

Bei Abmeldung des Retreats bis 60 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 200.- verrechnet.

Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen, werden folgende Annullationskosten verrechnet:

Ab 60 Tage vor Kursbeginn: 50% der gebuchten Leistung

Ab 30 Tage vor Kursbeginn: 100% der gebuchten Leistung

### Versicherung

Die Teilnahme sowohl an Kursen, Seminartagen und Retreats erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Versicherung resp. Haftung ist Sache des Teilnehmenden.

Für Retreats empfiehlt sich eine Reiseannulationsversicherung abzuschliessen.

Bitte informieren Sie mich, wenn nötig, über Ihren Gesundheitszustand.

### Kontonummer

Einzahlung: BEKB, Berner Kantonalbank

Andrea Maria Steiner, Löwenmatte 294, 6197 Schangnau

CH77 0079 0042 6206 7666 0

Dez 2024



insich ■ andrea maria steiner ■ umfassende beratung / mentoring / medialität

### Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH77 0079 0042 6206 7666 0  
Andrea Maria Steiner  
insich  
6197 SCHANGNAU

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

┐

└

┘

Währung Betrag

CHF

┌

└

┌

└

Annahmestelle

### Zahlteil



Währung Betrag

CHF

┌

└

Konto / Zahlbar an

CH77 0079 0042 6206 7666 0  
Andrea Maria Steiner  
insich  
6197 SCHANGNAU

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

┐

└

┘

Währung Betrag

CHF

┌

└

┌

└