

Programm

Freitag

Anreise im Laufe des Tages
Zeit zum Ankommen, Spaziergehen...

16.00 Uhr

Treffpunkt Veranda, Hotel Atlantic
Spaziergang am Strand zur Mutter-Kind Klinik
Maria Meeresstern, Steiluferallee 1-4

16.30 Uhr Nia Stunde

19.00 Uhr Abendessen im Hotel

Samstag

8.00 Uhr Morgen Nia am Meer

Frühstück

10.30-12.30 Uhr Nia & Yoga

ca 13.00 Uhr Suppe im Hotel

Siesta

15.00 Uhr

Spaziergang (wetterabhängig)



19.00 Uhr Abendessen a la card in der Seaside-Lounge am Niendorfer Hafen

Sonntag

8.00 Uhr Morgen Nia am Meer

Frühstück

10.30-12.00 Uhr Nia

13.00 Uhr Mittagessen im Hotel



Anreise

Von Hamburg kommend die A1,
Ausfahrt Ratekau die B 76 über Timmendorfer
Strand nach 23669 Niendorf. Der Skizze folgen
zum „Hotel Atlantic“, Strandstraße 119.
Tel.: 04503 889100



Frühbucherpreis bis 03.02.2012

- Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe
& € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 225,-**
- Im Hotel Atlantic: € 125,- inkl. Kurabgabe
& € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**

Preis ab 06.02.2012

- Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe
& € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**
- Im Hotel Atlantic: € 125,- inkl. Kurabgabe
& € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 270,-**

- Die Anzahlung von € 50,- zahle ich bar oder
auf das Konto von
A. Rittich Kto. Nr. 90223561
BLZ 207 500 00, Sparkasse Harburg Buxtehude
Den Restbetrag von € 70/95,-
für Nia/ Organisation zahle ich
bis 4 Wochen vor Reiseantritt

Ein Wochenende für mich

Mit Nia & Yoga
In den Frühling



Niendorf an der Ostsee
Fr 30. März – So 1. April 2012

Ein Wochenende für mich



Liz Nia Black Belt Trainerin
Yogalehrerin
Physiotherapeutin
Am Sunder 9 b
21224 Rosengarten
Tel. 04108 6932
e-mail: info@Andrea-Rittich.de



www.andrea-rittich.de
www.nianow.com
Nia Neuigkeiten
aktuelle **Nia** - Stunden,
Workshops und
Reiseangebote



Nia & Yoga in Niendorf
30. März - 01. April 2012



Nia & Yoga findet im großen Bewegungsraum (Schwingboden, Lenoleum) der **Mutter-Kind Klinik Maria Meeresstern** an der Steiluferallee 1-4 statt. Die Klinik liegt am Anfang des Brodtener Steiluferes und ist durch einen schönen Spaziergang über die Promenade und am Meer in ca 15 Minuten zu erreichen.



Das **Hotel Atlantic** liegt in Niendorf, direkt am Strand. Die meisten Zimmer haben einen sehr schönen Meerblick, Dusche und WC. Sie werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Haus Susanne liegt gegenüber, auf der anderen Seite der Strandallee. Die Zimmer verfügen über Dusche und WC, teilweise Meerblick, oder gehen in den ruhigen Garten.

Sonnabend und Sonntag gibt es ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Freitag Abend und Sonntag Mittag werden wir mit Salaten, Suppe, Vegetarischem, Niendorfer Küstendorsch und Dessert verwöhnt.

Samstag Nachmittag ist ein gemeinsamer Spaziergang auf dem Steilufer mit Blick auf das Meer geplant. Bei schönem Wetter gibt es den Kaffee in der Sonne.

Samstag Abend geht es in die „Seaside Lounge“ am Niendorfer Hafen.

Anmeldung
Nia Wochenende in Niendorf / Ostsee

- Fr. 30.03. bis So. 01.04. 2012
- Ich teile ein Doppelzimmer mit _____
- Ich möchte ein Einzelzimmer

Frühbucherpreis bis 03. 02. 2012

- Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe & € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 225,-**
- Im Hotel Atlantic: € 119,- inkl. Kurabgabe & € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**

Preis ab 06. 02. 2012

Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe & € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**
Im Hotel Atlantic: € 125,- inkl. Kurabgabe & € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 270,-**

- Die Anzahlung von € 50,- zahle ich bar oder auf das Konto von
A. Rittich Kto. Nr. 90223561
BLZ 207 500 00 Sparkasse Harburg Buxtehude
Den Restbetrag von € 70/95,- für Nia/ Organisation zahle ich bis 4 Wochen vor Reiseantritt

Den Zimmerpreis zahle ich direkt an das Hotel
Bei Abmeldung bis 4 KW vor Nia Wochenende werden € 25,- einbehalten. Bei Abmeldung nach 4 KW vor Nia Wochenende wird die gesamte Anzahlung einbehalten. Es kann eine Ersatzperson gestellt werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko ohne Haftung seitens der Veranstalterin.

Name _____
Straße _____
PLZ Ort _____
Telefon _____
E- mail _____
Datum _____
Unterschrift _____

Anmeldung
Nia Wochenende in Niendorf / Ostsee

- Fr. 30.03. bis So. 01.04. 2012
- Ich teile ein Doppelzimmer mit _____
- Ich möchte ein Einzelzimmer

Frühbucherpreis bis 03. 02. 2012

- Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe & € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 225,-**
- Im Hotel Atlantic: € 119,- inkl. Kurabgabe & € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**

Preis ab 06. 02. 2012

Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe & € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**
Im Hotel Atlantic: € 125,- inkl. Kurabgabe & € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 270,-**

- Die Anzahlung von € 50,- zahle ich bar oder auf das Konto von
A. Rittich Kto. Nr. 90223561
BLZ 207 500 00 Sparkasse Harburg Buxtehude
Den Restbetrag von € 70/95,- für Nia/ Organisation zahle ich bis 4 Wochen vor Reiseantritt

Den Zimmerpreis zahle ich direkt an das Hotel
Bei Abmeldung bis 4 KW vor Nia Wochenende werden € 25,- einbehalten. Bei Abmeldung nach 4 KW vor Nia Wochenende wird die gesamte Anzahlung einbehalten. Es kann eine Ersatzperson gestellt werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko ohne Haftung seitens der Veranstalterin.

Name _____
Straße _____
PLZ Ort _____
Telefon _____
E- mail _____
Datum _____
Unterschrift _____

Anmeldung
Nia Wochenende in Niendorf / Ostsee

- Fr. 30.03. bis So. 01.04. 2012
- Ich teile ein Doppelzimmer mit _____
- Ich möchte ein Einzelzimmer

Frühbucherpreis bis 03. 02. 2012

- Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe & € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 225,-**
- Im Hotel Atlantic: € 119,- inkl. Kurabgabe & € 120,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**

Preis ab 06. 02. 2012

Im Haus Susanne: € 105,- inkl. Kurabgabe & € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 245,-**
Im Hotel Atlantic: € 125,- inkl. Kurabgabe & € 145,- Nia & Organisation **Gesamt: € 270,-**

- Die Anzahlung von € 50,- zahle ich bar oder auf das Konto von
A. Rittich Kto. Nr. 90223561
BLZ 207 500 00 Sparkasse Harburg Buxtehude
Den Restbetrag von € 70/95,- für Nia/ Organisation zahle ich bis 4 Wochen vor Reiseantritt

Den Zimmerpreis zahle ich direkt an das Hotel
Bei Abmeldung bis 4 KW vor Nia Wochenende werden € 25,- einbehalten. Bei Abmeldung nach 4 KW vor Nia Wochenende wird die gesamte Anzahlung einbehalten. Es kann eine Ersatzperson gestellt werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko ohne Haftung seitens der Veranstalterin.

Name _____
Straße _____
PLZ Ort _____
Telefon _____
E- mail _____
Datum _____
Unterschrift _____