

# Alm Retreat Anmeldeformular

26.7.-28.7.2019

Name: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

## INTERESSEN

Um unser Wochenende perfekt auf deine Fähigkeiten und Interessen abstimmen zu können, kreuze bitte an, an welchen Workshops du Teilnehmen möchtest und ob du bereits Vorkenntnisse auf dem Gebiet hast. Du darfst so viele Kreuze setzen wie du möchtest, die endgültige Anmeldung zu den Kursen erfolgt erst beim Alm Retreat.

**Ashtanga Yoga**

Anfänger  Fortgeschritten  Profi

**Sticken**

Anfänger  Fortgeschritten  Profi

**Makramee (Schmuck herstellen)**

Anfänger  Fortgeschritten  Profi

**Milch verarbeiten**

**Naturkosmetik**

**Atemtechniken**

**Eisbad**

**Kochkurs**

## HAST DU BESTIMMTE ERNÄHRUNGSWÜNSCHE?

Laktosefrei

Glutenfrei

Vegan

Vegetarisch

Sonstige: \_\_\_\_\_

## ALM RETREAT WHATSAPP GRUPPE\*

Ich möchte mit folgender Handynummer aufgenommen werden: \_\_\_\_\_

Ich möchte lieber per Mail informiert werden: \_\_\_\_\_

Ich wünsche keine Kontaktaufnahme und lasse mich überraschen

\*Dient zur Veröffentlichung wichtiger Infos für das Wochenende (z.B. Zeitplan) und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer\*innen

## ANMERKUNGEN:

---

Ausgefülltes Formular bitte an [info@kotalm.com](mailto:info@kotalm.com)