

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das **Yoga-Wochenende in Hillscheid** an:

**12. – 14. April 2024**

**Einzelzimmer**     **Doppelzimmer**

Verpflegung:    vegetarisch    vegan

Unverträglichkeiten: \_\_\_\_\_

Vor-/Zuname: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum/jahr: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Sobald die Mindestteilnehmerzahl von 8 Pers. erreicht ist, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung** mit weiteren Informationen zu Buchung der Unterkunft, empfohlener Kleidung, etc.

Anmeldeschluss: 1.3.2024

Bei Stornierung nach Ablauf der Anmeldefrist sind 100 % Stornokosten für die Kursgebühr (Yoga) fällig. Die Unterkunft hat u.U. andere Stornobedingungen.

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 Personen



**Kursleitung\*: Gabriele Hiester**

Hohenstaufenstr. 10, 56075 Koblenz

Tel. 02 61 – 29 63 58 44

[www.yoga-gabriele-hiester.de](http://www.yoga-gabriele-hiester.de)

Mobil: 0 15 22 / 1 95 95 79

[info@yoga-gabriele-hiester.de](mailto:info@yoga-gabriele-hiester.de)

Fotos Natur © Gabriele Hiester, Foto Kursleitung © Silvie - Infrarotpixel.de, restliche Fotos © Hüttenmühle Hillscheid

\*Die Kursleitung tritt nicht als Reiseveranstalter auf, lediglich als Vermittler.



Yoga *Gabriele Hiester*

**YOGA-WOCHENENDE**  
**„Atem – Bewegung – Stille - Natur“**

**12. – 14. April 2024**

**Yoga & Waldbaden**

**im**  
**Naturpark**  
**Nassau**



## Programm Yoga & „Waldbaden“



Hier ist eine Einladung zum Tauchen... Eintauchen in den eigenen Fluss von Atem und Bewegung (Yoga), Eintauchen in den Wald mit allen Sinnen, Eintauchen in die eigene Stille (Meditation).

Der Wald ist Erholungsoase für Menschen, Lebensraum für Fauna und Flora, Wasserspeicher, Klimaschützer und Luftreiniger.

Waldbaden beschreibt eine „Annäherung“ an den Wald durch bewußtes Atmen, Riechen, Gehen, Fühlen, Lauschen, Spüren, Beobachten, ... Wertschätzung für die Natur, Wertschätzung für Dich selbst.

**Freitag:** ab 15.30 Uhr erstes "Waldbad", Yoga, Abendessen

**Samstag:** Yoga, Frühstück, "Waldbaden", Yoga, Abendessen

**Sonntag:** Frühstück, Zeit fürs Packen, Yoga

Das Ziel dieses Wochenendes ist „runterzufahren“, wieder mehr zu spüren, was sich richtig und stimmig anfühlt. Aus unserer Mitte heraus gehen wir dann wieder „ins Leben“. Keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

*Änderungen vorbehalten!*

## Kursleitung



**Gabriele Hiester** ist ausgebildete Yogalehrerin mit Weiterbildungen, u. a. Yoga in therapeutischer Anwendung, CANTIENICA® -Trainerin (Silber), Wellnesstrainerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach Rosenberg) und passionierte Sängerin.

Viele Jahre Erfahrung in der Touristik runden ihr Profil ab.

Ihre ruhige, gelassene Art und ein guter Blick dafür, was es gerade braucht, gibt Sicherheit. Kompetente Anweisungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, den Körper und sich selbst in Ruhe und Aktivität zu erleben und zu erfahren. Ein kurzer Gesang rundet jede Übungseinheit ab und führt in eine noch tiefere Entspannungserfahrung.

## Das Haus

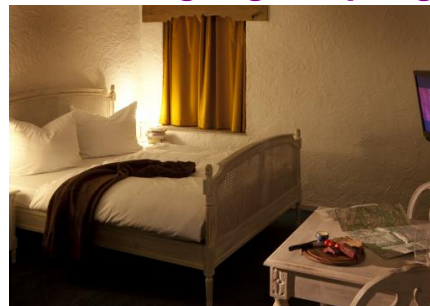
Willkommen im Naturpark Nassau, ein nationales Schutzgebiet in

Rheinland-Pfalz. Die Hüttenmühle liegt am Rande des Parks außerhalb des schmucken Ortes Hillscheid. Hier ist man der Natur ganz nah – drumherum ist nur Wald (und eine Ortsstraße, die am Wochenende nur



wenig befahren ist). Viele Kilometer Wanderwege führen in und durch den Wald. Das familiär geführte Haus teilt sich in mehrere Gebäude auf.

## Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person



*Beispiel Zimmer ...*



*Restaurant-Terrasse*

Honorar Kursleitung: 169.- €

Die individuell und sehr geschmackvoll-gemütlich mit Massivholzmöbeln ausgestatteten Zimmer sind mit innovativen Premium-Matratzen mit Allergiker-Decken/-Kissen ausgestattet. Die Matratzen lassen sich Ihrer liebsten Schlafposition und Statur einfach per Knopfdruck anpassen ☺ Jedes Zimmer hat eine kleine Sitzecke, Teeküche mit Wasserkocher, ein Badezimmer/Dusche, Fön und Kosmetikspiegel sowie TV und WLAN.

Einzelzimmer 231.- € pro Person (Doppelzimmer 187.- € pro Person) inkl. 2x BIO-zertifiziertes Frühstück und 2x Abendessen.

## Anreise

Hillscheid liegt etwa 20 Minuten nordöstlich von Koblenz und ist von Köln in etwa 70 Minuten und von Altenkirchen in etwa 45 Minuten zu erreichen.