

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga-Wochenende an:

23. – 25.08.2019 Hillscheid/Westerwald

Einzelzimmer

Verpflegung: vegetarisch vegan mit Fisch mit Fleisch

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: 01.07.2019

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

Mobil: 0 15 22 / 1 95 95 79

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“

23. - 25. August 2019

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 Erholungs- und Lebensraum für Menschen, 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: 150.- €

Die individuell und geschmackvoll-gemütlich mit Massivholzmöbeln und Teppich 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 199.- € pro Person (Doppelzimmer 156.- € 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.