

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga-Wochenende im Landhaus Arnoth in Kleinich/Hunsrück an:

23-25. Oktober 2020

Einzelzimmer

Verpflegung: vegetarisch vegan

Unverträglichkeiten: _____

Vor-/Zuname: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum/jahr: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Sobald die Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erreicht ist, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit weiteren Informationen.

Anmeldeschluss: 1.6.2020

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

Teilnehmerzahl: mind. 6 – maximal 10 Personen

Kursleitung*: Gabriele Hiester

Hohenstauenstr. 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 Waldwege und Relaxschaukel © Gabriele Hiester, Foto Kursleitung © Silvie - Infrarotpixel.de, restliche Fotos © Abtei Himmerod

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



Yoga *Gabriele Hiester*

YOGA-WOCHENENDE „Entschleunigen – Wandern – Stille“

23. – 25. Oktober 2020

Yoga & Stille in der Eifel



Yoga, Stille und Natur



In Zeiten, in denen das Leben zunehmend lauter, schneller und hektischer wird, ist die Sehnsucht nach Stille groß.

In die Ruhe eines ehemaligen Klosters eintauchend, beginnen wir morgens mit achtsamem Yoga und Meditation, verbringen täglich einige Zeit im Schweigen, sind draußen in der Natur zum Wandern, Spaziergang oder

meditativem Gehen – mal allein, mal in der Gruppe. Abends rundet sich der Tag wieder mit Yoga und Meditation.

Programm:

Freitag: Yoga (90 Min.), Abendessen, Meditation

Samstag: Yoga (90 Min.), Frühstück, Wandern/Spaziergang, Mittagessen, Yoga (90 Min.), Abendessen, Meditation

Sonntag: Frühstück, Yoga & Verabschiedung (120 Min.), Mittagessen, Abreise. *Änderungen vorbehalten!*

Kursleitung



passionierte Sängerin.

Gabriele Hiester ist ausgebildete Yogalehrerin mit viel Erfahrung und diversen Weiterbildungen, u.a. Yoga in therapeutischer Anwendung, CANTIENICA®-Trainerin (Gold), sowie Wellnesstrainerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) und

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 Anleitungen 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



Viele Menschen, die nach Himmerod kommen, den Torbogen durchschreiten und den Klosterbereich betreten, nehmen den Geist wahr, der diesen Ort zu einem besonderen Ort macht. Seien Sie herzlich willkommen, hier für den Alltag Kraft zu schöpfen.

Die Abtei Himmerod präsentiert sich heute noch immer als ein Ort, der inneren Einkehr und Begegnung. Sie

liegt unweit der ältesten Stadt Deutschlands Trier, am Südhang der Eifel, dem westlichen Teil des Rheinischen Schiefergebirges. Im Tal der Salm gelegen, ist es umgeben von viel Natur - Wäldern, Tälern und Höhen.

Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person

Honorar Kursleitung: 150.- €



Beispiel Zimmer ...



Speisesaal

Die zweckmäßig eingerichteten Zimmer mit Waschbecken (Duschen und Toiletten befinden sich auf der Etage) befinden sich in der ehemaligen Abtei, dDer Seminarraum ganz oben mit Fußbodenheizung! Einzelzimmer ca. 135 €, inkl. Vollpension im ehemaligen Refektorium.

Anreise

Von Koblenz ist das Haus in einer guten Stunde, von Trier in einer knappen Stunde, von Mainz und Köln in etwa zwei Stunden zu erreichen. Eine gute Anreisebeschreibung ist auf der Webseite des Hauses (<http://www.abteihimmerod.de>) zu finden.