

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Wohlfühlreise nach Juist an:

27.3. – 3.4.2021

Vor- u. Nachname: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum/jahr: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich möchte an folgendem/n Kurs/en teilnehmen:

Yoga am Morgen & Abend 250.- €
(10 Termine)

Yoga nur morgens oder abends auf Anfrage.

Sobald die Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen erreicht ist, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit detaillierten Infos zur Anreise, Hotelreservierung, etc. Maximal 14 Teilnehmer möglich.



Anmeldeschluss: 1. September 2020

Bei Stornierung nach Ablauf der Anmeldefrist entstehen 100% Stornokosten (Kursgebühr und Unterbringung/Verpflegung).



Anmeldung & Kursleitung:

Gabriele Hiester

Hohenstaufenstr. 10, 56075 Koblenz

Tel. 02 61 – 29 63 58 44

Mobil: 0 15 22 / 1 95 95 79

info@yoga-gabriele-hiester.de

www.yoga-gabriele-hiester.de

Kooperationspartner*:

Kreisvolkshochschule Altenkirchen

Rathausstr. 12, 57610 Altenkirchen

Tel. 0 26 81-81 22 11

kvhs@kreis-ak.de oder

bernd.kohnen@kreis-ak.de

Kursleitung und Kooperationspartner treten nicht als Reiseveranstalter auf. Änderungen vorbehalten.
Bilder des Inselhauses Vielfalt von der Website www.inselhaus-vielfalt.de



Ostern: vom 27. März – 3. April 2021

YOGA-Reise auf die Nordseeinsel JUIST

„Moin“ auf der Zauberinsel !

**Tägliches Yoga
+ die autofreie Insel
+ Sand, Strand, Dünen
+ frische Meeresluft**

**= den Alltag
vergessen, bei sich
selbst ankommen,
Zeit für Dich!**



Tauchen Sie ein in eine Wildnis, die durch Ebbe und Flut, Wind und Wasser täglich Neues entstehen lässt...

Nehmen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie den einzigartigen Sonnenuntergang über der südlichen Nordsee!

Ihre Urlaubsinsel JUIST



Juist ist eine der 7 Ostfriesischen Inseln am Wattenrand der südlichen Nordsee im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer, zwischen Borkum, der Vogelinsel Memmert und Norderney gelegen. Sie ist 17 km lang und teilweise nur 500 m breit.

Wetter und Gezeiten bestimmen den Lebensrhythmus der Menschen. Es gibt keine Autos, nur Pferdekutschen und Fahrräder. Je weiter man sich vom Hauptbadestrand

entfernt, desto weniger Menschen begegnet man, so dass der Eindruck entstehen kann, allein auf der Welt zu sein.

Das Hotel: Inselhaus Vielfalt



Bekannt unter dem Namen Inselhospiz pachtete 2017 die Stiftung Eben-Ezer das Haus in den Dünen und gab ihm den Namen „Inselhaus Vielfalt“.

Die Lage: im Osten des Dorfes Juist. Der Ortskern ist in ca. 10 Min., der Hafen in ca. 20 Min. zu erreichen. Zum Strand kommen Sie auf einem Fußweg

über die eindrucksvollen Dünen. Er führt direkt hinter dem Haus vorbei.

Die Küche bietet eine abwechslungsreiche und gesunde Kost. Dazu gehören stets frische Salate und Obst sowie vegetarische Speisen - spezielle Wünsche (Diabetes, laktosefrei etc.) sind problemlos machbar. Die Vollpension besteht aus drei Mahlzeiten, morgens und abends als reichhaltiges Buffet serviert.

Die Unterbringung: Das Haus verfügt auf 4 Etagen (Treppe & Aufzug!) über rund 50 Zimmer/90 Betten: Die Einzel- und Doppelzimmer sind mit einem Waschbecken ausgestattet. Toiletten/Duschen sind auf den Fluren. Ein Fön ist ausleihbar. Es gibt eine kleine Teeküche und einen Wintergarten. Durch die freie Lage des Hauses haben fast alle Zimmer einen fantastischen Ausblick auf die Dünenlandschaft oder das Wattenmeer.

Das YOGA-Programm



Hatha-Yoga ist ein altes ganzheitliches Übungssystem, das die Harmonie von Körper und Geist zum Ziel hat. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, die Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit zu verbessern sowie Verspannungen zu lösen.

Durch Kräftigung und Entspannung fördert Yoga sowohl Energie und Lebendigkeit als auch innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Es führt zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und unserem Körper. Yoga kann jede/r unabhängig vom Alter oder von besonderen Fähigkeiten ausüben.

Auf Juist liegt der Fokus auf "entspannen, Zeit haben, bei sich ankommen, spüren & wahrnehmen, ..." - Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen - der Kurs wird den Teilnehmern angepasst.

Die Yoga-Zeiten sind nach Absprache:

morgens: 7.15/7:30 – 8.45/9:00 Uhr sanftes Yoga, danach Frühstück,
abends: 16:45 – 18:15 Uhr dynamisches Yoga, danach Abendessen

Anreise

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Juist ist gut per Bahn + Fähre (fährt nur einmal täglich) erreichbar. Der Bahnhof **Norddeich Mole** liegt direkt gegenüber vom **JUIST- Fähranleger**. Das Zugticket ist inkl. Fährticket

buchbar, wenn Sie auf www.bahn.de als Zielbahnhof Juist wählen.

Alternativ ist die Anreise mit dem Auto bis Norddeich Mole möglich. Weitere Info's: www.juist.de



Kursleitung

Gabriele Hiester ist ausgebildete Yogalehrerin seit 2006 mit diversen Weiterbildungen, u.a. für Yoga in therapeutischer Anwendung sowie Wellnesstrainerin, CANTIENICA®-Instruktorin (Gold) und Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach M. Rosenberg). Viele Jahre Erfahrung in der Touristik runden ihr Profil ab.



Ihr Unterricht zeichnet sich durch ihre ruhige Art und Gelassenheit aus und einen guten Blick dafür, was es gerade braucht.. Kompetente Anweisungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, den Körper und sich selbst in der Ruhe und Aktivität zu erleben und zu erfahren. Ein kurzer Gesang rundet jede Übungszeit ab und führt in eine noch tiefere Entspannungs-Erfahrung.

Preise

Anreise: erfolgt in Eigenregie.

Unterkunft (vor Ort in bar bezahlen): 47,50 € pro Person / Tag inkl. Vollpension im Einzelzimmer. **Kurtaxe (TÖWERCARD) pro Person/Tag:** ca. 3,50 € (inkl. tägl. zeitl. begrenzter Eintritt ins Meerwasserschwimmbad).

Yoga: s. Anmeldebogen