

Anmeldung

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

8. – 10.05.2020

Einzelzi. / Zweibettzi. / Dreibettzi.

Vor-/Zuname: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum/jahr: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Sobald die Mindestteilnehmerzahl von 5 Pers. erreicht ist, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit weiteren Informationen zu Buchung der Unterkunft, empfohlener Kleidung, etc.

Anmeldeschluss: 8. Februar 2020
Bei Stornierung nach Ablauf der Anmeldefrist sind 100% Stornokosten für die Kursgebühr (Yoga) fällig.

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10 Personen

Kursleitung*: Gabriele Hiester

Hohenstauenstr. 10, 56075 Koblenz

Tel. 02 61 – 29 63 58 44

Mobil: 0 15 22 / 1 95 95 79

Website: www.yoga-gabriele-hiester.de E-Mail: info@yoga-gabriele-hiester.de



Foto Yogaraum und Relaxschaukel © Gabriele Hiester, Foto Kursleitung © Silvie - Infrarotpixel.de, restliche Fotos © Haus Königssee

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



Yoga *Gabriele Hiester*

YOGA-WOCHENENDE
„Die eigene Mitte finden“

8. – 10. Mai 2020

Yin & Yang-Yoga in der Eifel

Unser Wochenende findet am Rande der wunderschönen Vulkaneifel im liebevoll restaurierten Haus Königssee in Oberdürenbach statt.

Das Haus liegt vollkommen **ruhig mitten in der Natur** und dörflicher Umgebung. Man kann wunderbar wandern und spazieren gehen. Zudem befindet sich um das Haus herum ein **herrlicher Garten** mit vielen Sitzecken, die zum Verweilen einladen. ...und das Essen ist einfach fantastisch.

Kurz um... **ein Ort zum Wohlfühlen!**



Das Haus

1990 wurde das traditionelle Bruchsteinhaus behutsam zu einem zeitgemäßen und komfortablen Seminar- und Gästehaus umgebaut und erweitert – Haus Königssee. Restaurierte Natursteinwände und warme Holztöne ergeben ein einzigartiges Ambiente.

Der terrassenförmig angelegte Garten mit lauschigen Sitzecken bietet die Möglichkeit, sich zu erholen und entspannte Pausen zu genießen. Die Gesamtanlage vermittelt Ruhe, Geborgenheit und eine wohltuende Atmosphäre.



Natur und Stille! Die milde, hügelige Landschaft lässt Dich aufatmen, dicht bewaldete Gebiete wechseln sich mit weiten Ausblicken über Felder und Wiesen ab. Die Landschaft ist geprägt durch die vulkanischen Aktivitäten.

Yin & Yang-Yoga-Programm

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheitliches Übungssystem, welches die Harmonie von Körper und Geist zum Ziel hat.

Beim **YinYoga** werden Positionen ganz ohne Kraftaufwand für längere Zeit eingenommen (mit Bolstern, Kissen und Blöcken unterstützt), den Körper auf sanfte und nachhaltige Weise dehnt und für innere Ruhe sorgt. Frieden breitet sich im ganzen Körper aus.

Beim **YangYoga** widmen wir uns kraftvollen Haltungen und schwungvollen Abläufen – für mehr Energie und Lebendigkeit.

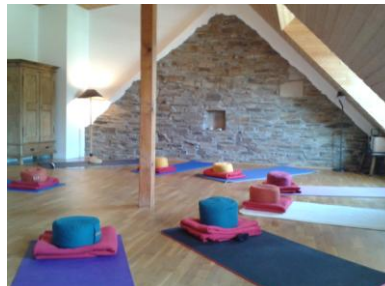
An diesem Wochenende liegt der Fokus auf **"bei sich ankommen, loslassen, zur Ruhe kommen, sich spüren & wahrnehmen, Natur genießen"** - Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen!

Freitag: Anreise ab 15:00, 16:30-18:00 Yin-Yang-Yoga, 18:30 Abendessen, 21:00-21:30 stille Abendmeditation

Samstag: 7.30- 9:00 Yin-Yang-Yoga, 9:00 Frühstück, gemeinsamer Spaziergang zum Königssee 13:00 Mittagessen, 16:00-18:00 Yin-Yoga, 18:30 Abendessen, 21:00 – 21:30 stille Abendmeditation

Sonntag: 8:30 Frühstück, 10:00-12.00 Yin-Yang-Yoga, 13:00 Mittagessen, Abreise.

Änderungen vorbehalten!



Kursleitung

Gabriele Hiester ist ausgebildete Yoga-lehrerin seit 2005 mit Weiter-bildungen, u.a. Yoga in therapeutischer Anwendung, lizenzierte CANTIENICA®-Trainerin (Silber) sowie Wellnesstrainerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach Marshall 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.

Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person

Honorar Kursleitung: 150.- €

Die geräumigen Zimmer mit eigenem Bad sind in ihrer Gestaltung wunderbar gemütlich. Vegan/Vegetarische Vollpension inkl. Wasser & Tee (durchgehend).

Einzel- ca. 170.- €, Doppel- ca. 150.- €, Dreibettzimmer ca. 140.- € pro Person/ Aufenthalt (je nach Anzahl der Gesamt-Teilnehmer)



Beispiel Zimmer ...



Spreiseraum

Anreise

Von Koblenz aus ist das Haus in ca. einer halben Stunde, von Köln in 1 Stunde zu erreichen. Von der Autobahn A61 sind es nur knapp 10 Minuten zum Hotel. Eine gute Anreisebeschreibung ist auf der Webseite des Hauses (www.koenigssee-haus.de) zu finden.