

## Anmeldung

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

**xx. – xx.xx.2020 Forst/Westerwald – nach Vereinbarung!**

Zimmerwunsch: \_\_\_\_\_

Nahrungsmittelunverträglichkeiten: \_\_\_\_\_

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: nach Vereinbarung  
Bei Stornierung nach Ablauf der Anmeldefrist sind 100% Stornokosten für das Kurshonorar fällig sowie 50% der Unterkunftskosten. Ab 1 Woche vor Anreise sind 100% der Unterkunftskosten zu entrichten. **Teilnehmerzahl:** mind. 6 Pers.



### Kursleitung\*: Gabriele Hiester

Hohenstauenstr. 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)

Foto Waldweg © Gabriele Hiester, Foto Kursleitung © Silvie - Infrarotpixel.de, restliche Fotos © KUNSTHAUS WÄLDCHEN

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



*Yoga* Gabriele Hiester

**YOGA - CANTIENICA® - WANDERN**

*Nach Vereinbarung*

**Haltung – Aufrichtung – Erdung**



**Westerwald**

**KUNSTHAUS  
WÄLDCHEN**

## Programm Yoga - CANTIENICA® - Wandern

Mit fließenden, sanften und ab und an auch mal kraftvollen Yoga-Übungen verbinden wir den **Atem mit dem Körper**, sind achtsam und bewusst im Umgang mit uns selbst.

Mit der CANTIENICA®-Methode für Körperform und Haltung, speziell mit Übungen für den Beckenboden, sorgen wir für **Aufrichtung, Stabilität und Halt**. Mehr zur Methode unter [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)

Der Wald, die Natur und die Stille des Ortes helfen uns, innezuhalten, still zu werden. Ich möchte Sie einladen, sich ganz auf sich selbst einzulassen, mit viel **Achtsamkeit**.

Das gemeinschaftliche Vorbereiten der Mahlzeiten kann zu bereichernden Gesprächen führen. Und jeder macht nur so viel, wie es sich wirklich stimmig anfühlt (das meiste übernimmt mit Freude die Kursleitung ☺).

**Freitag:** Spaziergang, Yoga (90 Min.), Abendessen. **Samstag:** Yoga (90 Min.), Frühstück, Spaziergang, CANTIENICA®-Basistraining (120 Min.), Yoga (90 Min.), Abendessen. **Sonntag:** Yoga (90 Min.), Frühstück, CANTIENICA®-Kurseinheit (60 Min.), Abreise  
*Anfänger Willkommen. Änderungen vorbehalten!*

## Kursleitung



**Gabriele Hiester** ist ausgebildete Yogalehrerin mit diversen 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 Anleitungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, den Körper und sich selbst in Ruhe und Aktivität zu erleben und zu erfahren.

## Das Haus

Die Loggia ist Teil von dem 2015 entstandenen modernen Ausbau des ursprünglichen Restbauernhofes von 1938 in Forst-Wäldchen. Die Sanierung wurde mit zeitgemäßer Architektur größtenteils nach **baubiologischen Gesichtspunkten** vorgenommen. Der neue Glasanbau



Sitzen, Essen, Klönen



Küche

erstreckt sich über die gesamte Fachwerkfassade der Südseite des Hauses und schafft eine **lichtdurchflutete Lounge**. Dabei gelingt in besonderer Weise ein künstlerischer Spagat zwischen Eingangshalle und gemütlichem Wohnraum mit direktem Zugang zum Garten.

Durch die Alleinlage mit freiem Blick in den Westerwald und in Richtung Siebengebirge ist hier eine **Oase der Ruhe, Erholung und Inspiration**.

## Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person



Links  
Beispiel  
Zimmer



Rechts  
Beispiel  
Bad

Im EG befindet sich ein Schlafzimmer mit Doppelbett, eins mit zwei getrennten Betten, ein Badezimmer mit Dusche und ein extra WC. Im 1. OG gibt es weitere drei Zimmer mit zwei Badezimmern für bis zu 4 weiteren Personen und ein extra WC sowie einen Schlafraum mit Futons für 2-3 Personen und einem modernen Bad mit Wanne! In der großzügigen, modernen Küche, kümmert sich die Kursleitung um die vegetarisch/vegane Verpflegung und freut sich über freiwillige Helfer. ☺

Honorar Kursleitung: 250.- €

Unterkunft: 100.- € (Bett im Doppel- bzw. Dreibettzimmer). Verpflegung: ca. 50.- € (Umlage) 2x Frühstück, 2x Lunch-Paket, 2x Abendessen.

## Anreise

Das Haus liegt im Drei-Kreise-Eck Altenkirchen-Siegburg- Gummersbach, ca. 1 Stunde von Köln, ca. 1,5 Std. von Frankfurt entfernt. Eine Anreisebeschreibung gibt es unter [www.kunsthau-waeldchen.de/cms/anfahrt/](http://www.kunsthau-waeldchen.de/cms/anfahrt/)