

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga-Wochenende im Kloster Marienstatt im Westerwald an:

☐ 29.-31.10.2027

☐ Einzelzi. m. eig. Bad

Verpflegung: ☐vegetarisch ☐ normal

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: 1.8.2027

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 14 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 © Abtei Marienstatt und © Heike Malina. Foto Gabriele © Silvia Achmus

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



Yoga Gabriele Hiester

YOGA-WOCHENENDE
„Entschleunigen – Wandern – Stille“

29. – 31. Oktober 2027

Yoga & Stille im Westerwald



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 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.

Änderungen vorbehalten!

Kursleitung



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 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. Ein kurzer Gesang rundet jede Übungseinheit ab und führt in eine noch tiefere Entspannungserfahrung.

Das Kloster Marienstatt

Die idyllische Lage des Klosters im Nistertal, das wunderschöne Klostergelände mit der Abteikirche und dem angrenzenden Barockgarten



bieten ideale Voraussetzungen für eine Auszeit im Kloster.

Die Zisterzienser leben nach den überlieferten Bräuchen des alten Mönchtums mit einem ausgewogenen Tagesablauf von Gottesdienst, Lesung und Arbeit. Sie haben den Anspruch, durch Handarbeit und Eigenbewirtschaftung selbst für

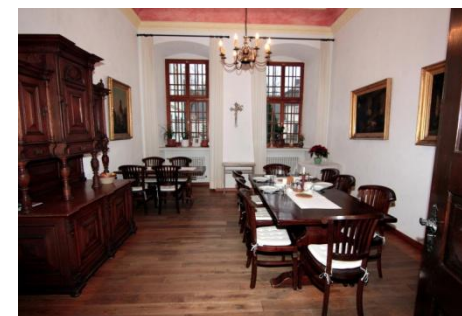
unseren Lebensunterhalt zu sorgen.

Die Tür ist offen – das Herz weit mehr! So präsentiert sich das Kloster als ein beliebter Wallfahrtsort und eines der geistlichen und kulturellen Zentren des Westerwaldes. Der Name „Marinstatt“ geht auf die Gründung des Klosters 1212 zurück und bedeutet „Stätte Mariens“.

Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person



Zimmerbeispiel



kleiner Speiseraum

Honorar Kursleitung: 179.- €

Die Einzelzimmer sind zweckmäßig eingerichtet mit Dusche und WC ca. 180 €, inklusive 2x Frühstück, 2x Abendessen und 1x Mittagessen sowie anteilige Seminarraummiete. Doppelzimmer auf Anfrage.

Anreise

Von Koblenz oder Köln ist das Haus in einer guten Stunde zu erreichen. Eine gute Anreisebeschreibung ist auf der Webseite des Hauses (<http://www.abtei-marienstatt.de>) zu finden.