

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die Yoga-Woche (5 Nächte) im Berghüs Schrott in Steibis/Allgäu:

2. – 7. November 2024

Die Unterkunft ist nach Bestätigung selbst im Berghüs Schrott buchen.

Verpflegung: vegetarisch vegan

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: 15.9.2024

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

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 © Gabriele Hiester & © Berghüs Schrott

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

Yoga *Gabriele Hiester*

YOGA-WOCHE im Berghüs Schrott
„Meine (Aus-)Zeit“

2. – 7. November 2024

YOGA & mehr im Allgäu / Steibis



Willkommen im Berghüs Schrott – EINFACH ANDERS
Das erste Bio- und Veggiehotel im Oberallgäu!



Yoga – Deine Auszeit im Allgäu



Genießen Sie eine Auszeit inmitten der herrlichen Landschaft des Naturparks Nagelfluhkette. Der Oberstaufer Ortsteil **Steibis auf 860 m** ist der Eingang zum größten zusammenhängenden Sennalgebiet Deutschlands. **Idyllisch, malerisch und beschaulich** präsentiert sich

das Bergdorf mit saftigen Allgäuer Alpwiesen, einer kräuterreichen Pflanzenvielfalt und beeindruckender Aussicht auf die Berggipfel des Naturparks Nagelfluhkette. Mit dem 1.834 m hohen Hochgrat liegt in Steibis der **höchste Punkt Oberstaufens**.

Das Programm

Wir entdecken die Premium- und Themenwanderwege und zahlreiche weitere Ausflugsmöglichkeiten, wie z.B. Fackelwanderung, aquaria Erlebnisbad, Mountain-Bike-Tour etc. (teils gegen Gebühr).

Sa.: ab 16.15-17.45 Uhr Yoga, 18.00 Uhr Abendessen. **So. – Mi.:** 7.30–9.00 Uhr Yoga, Frühstück, tagsüber gemeinsame Aktivität (freiwillig), 16.30–18.00 Yoga Abendessen. **Do.:** 7.30–9.00 Uhr Yoga, 9.00 Frühstück, danach Verabschiedung & Abreise. *Änderungen vorbehalten!*

Kursleitung



Gabriele Hiester ist Yogalehrerin seit 2006 mit diversen Weiterbildungen, u.a. Yoga in therapeutischer Anwendung, CANTIENICA®-Trainerin (Gold), SENSOMOTORICS®-Practitioner sowie Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach M. Rosenberg). Zudem beschäftigt Sie sich mit der Alexander Technik und ist passionierte

Sängerin. Viele Jahre Erfahrung in der Touristik runden ihr Profil ab.

Ihre ruhige Art und ein guter Blick dafür, was es gerade braucht, gibt Sicherheit. Kompetente Anleitungen und klare Strukturen geben Raum, den Körper und sich selbst in Ruhe und Aktivität zu spüren und zu erleben.

Das Haus

Abseits des Trubels – in Steibis auf etwa 900 Metern - liegt das Berghüs Schratt – EINFACH ANDERS in zentraler Lage im Naturpark Nagelfluhkette und ist somit perfekter Ausgangspunkt für Wanderungen, Radtouren und Ausflüge.

Hier werden wir mit unverfälschtem **Bio- und veggie Genuss** verwöhnt.. Bei der Zubereitung kommen ausschließlich **BIO zertifizierte** Nahrungsmittel auf den Teller.

Als Partner der Oberstaufen Plus-Gastgeber erhalten Sie bei Ankunft die Gästekarte und damit zahlreiche **Vorteile und kostenfreie Leistungen mit Oberstaufen Plus**.

Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person

Honorar Kursleitung: 229.- €



Beispiel Zimmer ...



. Yoga-Raum

Die Zimmer verfügen über Kleiderschrank, Flachbild-TV, Bad/WC, Safe, Fön und WLAN. Infrarotkabine, Sauna und Fitnessraum inklusive.

Der Tag beginnt mit einer frisch geschnittenen Obstschale und einem reichhaltigen Frühstücksbuffet - 100% bio. Vom gequellten Buchweizen/Dinkel bis hin zum Alpkäse aus Oberstaufen und einer Vielfalt an Veganem, teils Selbstgemachtem. Das vegan/vegetarische 4-Gänge-Abendessen wird frisch und 100 % bio zubereitet.

Preis im EZ ab 107.- €/Nacht, Preis im DZ mit Südbalkon ab 109.- €/Nacht & Pers. Gegen Aufpreis: EZ mit Balkon, großes DZ, DZ zur Einzelnutzung. Jeweils zuzügl. 3,50 € Kurtaxe für Person/Nacht.

Anreise

Das Haus ist sehr gut per Auto, Bus und Zug erreichbar. Anreisebeschreibung auf der Website www.biohotel-schratt.de