

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Yoga-Zeit an:

**29.09. – 03.10.2019 Haus Feldberg-Falkau/Schwarzwald**

Einzelzimmer

Verpflegung: vegetarisch vegan mit Fisch

Unverträglichkeiten: \_\_\_\_\_

Vor-/Zuname: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum/jahr: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Sobald die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht ist, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung** mit weiteren Informationen zu Buchung der Unterkunft, empfohlener Kleidung, etc.

Anmeldezeit bis: 18.07.2019

Bei Stornierung nach Ablauf der Anmeldefrist sind 100% Stornokosten für die Kursgebühr (Yoga) fällig.

Die Unterkunft hat u.U. andere Stornobedingungen.

**Teilnehmerzahl:** mindestens 8 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



Foto Kursleitung © Silvie - Infrarotpixel.de, restliche Fotos © Haus Feldberg-Falkau

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



Yoga *Gabriele Hiester*

## „Auftanken“ im Schwarzwald

29. September – 03. Oktober 2019

## Yoga & Wandern am Feldberg



## Programm Yoga- und Wandern

Yoga und Wandern verändert - auf körperlicher und seelischer Ebene und bringt uns ins Hier und Jetzt. Die Gedanken kommen zur Ruhe und die Schönheit der Wälder und Wiesen des Schwarzwaldes öffnet das Herz.

Yoga-Asanas mal sanft, mal fordernd, Atemübungen (Pranayama), bewusste Entspannung und Meditation helfen, die Konzentration und Beweglichkeit zu verbessern.

Der Fokus liegt auf "durchatmen, wieder zur Ruhe kommen, sich spüren & wahrnehmen" - Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

**Sonntag:** Yoga (90 Min.), Abendessen

**Montag-Mittwoch:** Yoga (90 Min.), Frühstück, Spaziergang bzw. Wanderung (je nach Wetter ca. 2-4 Stunden), Yoga (90 Min.), Abendessen

**Donnerstag:** Yoga (90 Min.), Frühstück, Zeit fürs Packen, Mittagessen

*Änderungen vorbehalten!*

## Kursleitung



**Gabriele Hiester** ist ausgebildete Yogalehrerin seit 2005 mit diversen Weiterbildungen, u.a. Yoga in therapeutischer Anwendung, CANTIENICA®-Trainerin (Silber) sowie Wellness-trainerin, 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.

## Das Haus

Nicht weit von Titisee, Schluchsee und Feldberg entfernt liegt, inmitten einer malerischen Landschaft auf 1.050 m Höhe, das Haus Feldberg-Falkau. Kristallklare Luft und üppiges Grün - Urlaub im Schwarzwald ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Hier findet man sie noch – die ländliche Idylle mit urwüchsigen Bauernhöfen, blühenden Wiesen und weidenden Kühen.



Den Klang der Stille und einen wunderbar weiten Ausblick können Sie in diesen lichtdurchfluteten Haus auf einzigartige Weise genießen. Hier kommen Sie zur Ruhe, können abschalten und durchatmen

## Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person



*Beispiel Frühstück*



*Beispiel Zimmer*

Honorar Kursleitung: 250.- €

Von den Gästezimmern aus genießt man einen schönen Ausblick nach Süden. Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet und bieten einen gehobenen Standard. Das Haus legt Wert auf eine ausgewogene Küche (in Büffet-form). Die Gäste werden mit saisonalen Köstlichkeiten verwöhnt. Wann immer es möglich ist werden Bio- und Fairtrade-Produkte verwendet. Es gibt auch eine Sauna (gegen Gebühr) und eine Bibliothek.

Einzelzimmer ca. 380.- € pro Person/Aufenthalt (je nach Teilnehmerzahl, da die Seminarraumkosten anteilig berechnet werden) inkl. 4x Frühstück, 1x kaltes und 3x warmes Abendessen, 1x warmes Mittagessen.

## Anreise

Das Haus liegt gut 40 km von Freiburg entfernt. Der nächste Bahnhof ist Altglashütten-Falkau. Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter [www.familienferien-freiburg.de/kontakt-anfahrt](http://www.familienferien-freiburg.de/kontakt-anfahrt).