Anmeldung Yoga-Reise Juist 24.– 29. März 2024

Vor- u. Nachname: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ:_____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum:_____ Unterschrift:_____

Mit der Anzahlung in Höhe von 30.- €, ist der Platz sicher:

Mit meiner Anmeldung stimme ich Folgendem zu:
- Bei einem Rücktritt bis zum 15.1.24 werden 30 € einbehalten; bei einem späteren Zeitpunkt werden die vollen Kursgebühren fällig. **
- Die Kursgebühr wird auch fällig/einbehalten, wenn eine Teilnahme wegen Krankheit oder anderen Gründen nicht möglich ist.**
- Die Reise findet nach den jeweils geltenden Corona Regelungen von Niedersachsen statt. Falls eine individuelle Teilnahme durch die Vorgaben der Verordnung nicht gewünscht oder möglich ist, können die Gebühren für die Woche nicht zurückerstattet werden.**
- Wenn die Woche pandemiebedingt (z.B. Lock Down) nicht stattfinden kann, wird die volle Kursgebühr zurückerstattet.
- Die Quartiergeber haben andere Rückstritts- und Stornobedingungen, die mit diesem von jedem Teilnehmer separat vereinbart werden.

**Es sei denn es kann bei voller TN-Zahl eine Ersatzteilnehmer*in gestellt werden. Bitte prüfen Sie selbst die Möglichkeit einer Veranstaltungsversicherung.

Mindestteilnehmerzahl: 6, maximal 10 Teilnehmer*innen möglich.

Anmeldung & Kursleitung: Gabriele Hiester
Hohenstaufenstr. 10, 56075 Koblenz, Tel. 02 61 / 29 63 58 44,
Mobil: 0 15 22 / 1 95 95 79, info@yoga-gabriele-hiester.de
www.yoga-gabriele-hiester.de

Die Kursleitung tritt nicht als Reiseveranstalter auf. Änderungen vorbehalten.
Bilder des Yogaraums Juist aus www.yogaraum-juist.de

Yoga Gabriele Hiester

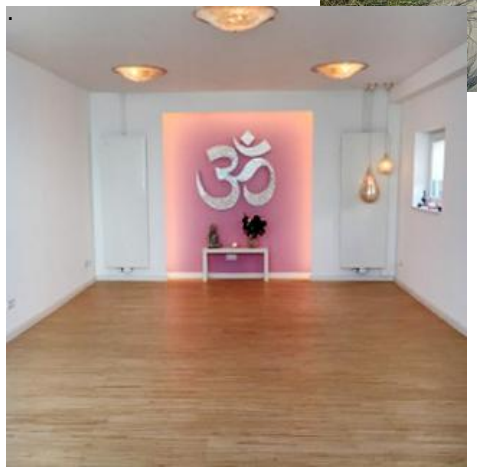
Karwoche Karwoche vom 24.– 29. März 2024

YOGA-Reise auf die Nordseeinsel JUIST

„Moin“ auf der Zauberinsel !

Tägliches Yoga
+ die autofreie Insel
+ Sand, Strand, Dünen
+ frische Meeresluft

= den Alltag vergessen, bei sich selbst ankommen, Zeit für Dich!



Tauchen Sie ein in eine Wildnis, die durch Ebbe und Flut, Wind und Wasser täglich Neues entstehen lässt...

Nehmen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie den einzigartigen Sonnenuntergang über der südlichen Nordsee!

Ihre Urlaubsinsel JUIST

Juist ist eine der 7 Ostfriesischen Inseln am Wattenrand der südlichen Nordsee im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer, zwischen Borkum, der Vogelinsel Memmert und Norderney gelegen. Sie ist 17 km lang und teilweise nur 500 m breit.

Wetter und Gezeiten bestimmen den Lebensrhythmus der Menschen. Es gibt keine Autos, nur Pferdekutschen und Fahrräder. Je weiter man sich vom Hauptbadestrand entfernt, desto weniger Menschen begegnet man, so dass der Eindruck entstehen kann, allein auf der Welt zu sein.

Das Yoga-Programm

Die Yoga-Einheiten werden im „Yogaraum Juist“ stattfinden. er ist ganz zentral in der Wilhelmstraße 57 (neben dem Fahrradverleih "Fliegender Holländer") finden. Hier sind alle Materialen, die wir brauchen, wie Matten, etc. vorhanden.

Hatha-Yoga ist ein altes ganzheitliches Übungssystem, das die Harmonie von Körper und Geist zum Ziel hat. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, die Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit zu verbessern sowie Verspannungen zu lösen. Durch Kräftigung und Entspannung fördert Yoga sowohl Energie und Lebendigkeit als auch innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Es führt zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und unserem Körper. Yoga kann jede/r unabhängig vom Alter oder von besonderen Fähigkeiten ausüben.

Auf Juist liegt der Fokus auf "entspannen, Zeit haben, bei sich ankommen, spüren & wahrnehmen, ..." - Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen - der Kurs wird den Teilnehmern angepasst.

Die Yoga-Zeiten sind:
abends: 18:30 – 20.00 Uhr (ohne Gewähr)
Die erste Einheit ist am 24.3., die letzte Einheit am 28.3.

Wichtig: da jeder woanders wohnt, kommen alle zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum „Yogaraum Juist“ - da kann auch mal Nordseewetter sein ;-)

Unterkunft

Die Unterkunft und Verpflegung ist von jedem selbst in Eigenregie zu buchen und zu bezahlen. Empfehlung: **www.urlaub-bei-juistern.de**
Dies sind Unterkünfte, die von Juistern betrieben werden (und nicht von Hotelketten oder Investoren). Eine gute Seite ist auch **www.juist.de** oder natürlich auch booking.com

Anreise

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Juist ist gut per Bahn + Fähre (fährt nur einmal täglich) erreichbar. Der Bahnhof **Norddeich Mole** liegt direkt gegenüber vom **JUIST-Fähranleger**.

Das Zugticket ist inkl. Fährticket buchbar, wenn Sie auf www.bahn.de als Zielbahnhof Juist wählen.
Alternativ ist die Anreise mit dem Auto bis Norddeich Mole möglich. Weitere Info's: **www.juist.de**

Kursleitung

Gabriele Hiester ist ausgebildete Yogalehrerin seit 2006 mit diversen Weiterbildungen, u.a. für Yoga in therapeutischer Anwendung sowie Wellnesstrainerin, CANTIENICA®-Instruktuorin (Gold) und Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach M. Rosenberg).
Viele Jahre Erfahrung in der Touristik runden ihr Profil ab.

Ihr Unterricht zeichnet sich durch ihre ruhige Art und Gelassenheit aus und einen guten Blick dafür, was es gerade braucht.. Kompetente Anweisungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, den Körper und sich selbst in der Ruhe und Aktivität zu erleben und zu erfahren. Ein kurzer Gesang rundet jede Übungszeit ab und führt in eine noch tiefere Entspannungs-Erfahrung.

Preise

Anreise: erfolgt in Eigenregie.
Unterkunft in Eigenregie zu buchen und zu bezahlen.

Kurtaxe (TÖWERCARD) pro Person/Tag: ca. 3,90 € (inkl. tägl. zeitl. begrenzter Eintritt ins Meerwasserschwimmbad). Weitere Infos dazu auf **www.juist.de**

Yoga-Kursbegühr: 130.- €
Zusätzlich zum täglichen zweimaligen Yoga verabreden wir uns täglich zu einer Gemeinschaftsaktion, wie z.B. gemeinsame Wanderung, Essen gehen, etc. Dies planen wir je nach Lust, Laune und Wetter. Die Teilnahme ist natürlich freiwillig.