

## Anmeldung Yoga-Reise Juist 13.– 18. April 2025

Vor- u. Nachname: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnr.: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Hinweis: Die eigenen Yoga-Sachen (Matte, Kissen) sind mitzubringen. Vor Ort gibt es begrenzt die Möglichkeit, Matten auszuleihen. Wer dies benötigt, v.a. bei Anreise mit der Bahn, sage mir bitte Bescheid!

**Mit der Anzahlung in Höhe von 50.- €, ist der Platz sicher:**

Mit meiner Anmeldung stimme ich Folgendem zu:

- Bei einem Rücktritt bis zum 13.1.25 werden 50 € 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.\*\*

\*\*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 12 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](http://www.yoga-gabriele-hiester.de)

Die Kursleitung tritt nicht als Reiseveranstalter auf. Änderungen vorbehalten.

Bilder: Gabriele Hiester



Yoga Gabriele Hiester

Karwoche vom 13.– 18. April 2025

## 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 Dorfgemeinschaftshaus „Alte Schule“ am Januspark (gegenüber vom Lütje Teehus) stattfinden.

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: 18:15 – 19.45 Uhr** (ohne Gewähr)

Die erste Einheit ist am 13.4., die letzte Einheit am 17.4.2025

Wichtig: da jeder woanders wohnt, kommen alle zu Fuß oder mit dem Rad zum Dorfgemeinschaftshaus - da kann auch mal Schietwetter sein ;-)

## Unterkunft

Die Unterkunft und Verpflegung ist von jedem selbst in Eigenregie zu buchen und

zu bezahlen. Empfehlung: [www.urlaub-bei-juistern.de](http://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](http://www.juist.de) oder natürlich auch [booking.com](http://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. Fahrticket buchbar, wenn Sie auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de) als Zielbahnhof Juist wählen.

Alternativ ist die Anreise mit dem Auto bis

Norddeich Mole möglich. Weitere Info's: [www.juist.de](http://www.juist.de)

## Kursleitung



Gabriele Hiester ist ausgebildete Yogalehrerin seit 2006 mit diversen Weiterbildungen, u.a. für Yoga in therapeutischer Anwendung sowie Wellnesstrainerin, CANTIENICA®-Instruktorin (Gold) und Trainerin für wertschätzende Kommunikation (nach M. Rosenberg) und Sensomotorics® nach Beate Hagen sowie Erfahrung mit Alexandertechnik.

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. 4,80 € (inkl. tägl. zeitl. begrenzter Eintritt ins Meerwasserschwimmbad). Weitere Infos dazu auf [www.juist.de](http://www.juist.de)

**Yoga-Kursgebühr: 150.- €**

Zusätzlich zum täglichen 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.