

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Yoga-Wochenende im Kloster Himmerod in der Eifel an:

24.-26. 09 2021

Einzelzi. m. eig. Bad  Einzelzi. Etagedusche/WC

Verpflegung: vegetarisch vegan

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: 1.7.2021

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

Mobil: 0 15 22 / 1 95 95 79

[info@yoga-gabriele-hiester.de](mailto:info@yoga-gabriele-hiester.de)



Fotos Waldwege und Relaxschaukel © Gabriele Hiester, Foto Kursleitung © Silvie - Infrarotpixel.de, restliche Fotos © Abtei Himmerod

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



# Yoga *Gabriele Hiester*

## YOGA-WOCHENENDE „Entschleunigen – Wandern – Stille“

24. – 26. 09 2021

## Yoga & Stille in der Eifel



## 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 ehemaligen 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.

### Programm:

**Freitag:** Yoga (90 Min.), Abendessen, Meditation

**Samstag:** Yoga (90 Min.), Frühstück, Wandern/Spaziergang, Mittagessen, Yoga (90 Min.), Abendessen, Meditation

**Sonntag:** Frühstück, Yoga & Verabschiedung (120 Min.), Mittagessen, Abreise. *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 Haus



Viele Menschen, die nach Himmerod kommen, den Torbogen durchschreiten und den Klosterbereich betreten, nehmen den Geist wahr, der diesen Ort zu einem besonderen Ort macht. Seien Sie herzlich willkommen, hier für den Alltag Kraft zu schöpfen.

Die Abtei Himmerod präsentiert sich heute noch immer als ein Ort, der inneren Einkehr und Begegnung.

Sie liegt unweit der ältesten Stadt Deutschlands Trier, am Südhang der Eifel, dem westlichen Teil des Rheinischen Schiefergebirges. Im Tal der Salm gelegen, ist es umgeben von viel Natur - Wäldern, Tälern und Höhen.

## Unterbringung, Verpflegung & Preise pro Person



Beispiel Zimmer ...



Speisesaal

Honorar Kursleitung: 150.- €

Die Zimmer sind zweckmäßig eingerichtet mit Waschbecken (Etagendusche und -WC) oder mit eigenem Bad (begrenzt!). Einzelzimmer ca. 145 €, Einzelzimmer mit Bad ca. 160.- € inkl. Vollpension im ehemaligen Refektorium, zuzügl. Kurtaxe von z.Zt. 1,50 € pro Tag/Pers..

## Anreise

Von Koblenz ist das Haus in einer guten Stunde, von Trier in einer knappen Stunde, von Mainz und Köln in etwa zwei Stunden zu erreichen. Eine gute Anreisebeschreibung ist auf der Webseite des Hauses (<http://www.abteihimmerod.de>) zu finden.