



# YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

## Yoga und Wellnessstage

### Die Freude des Augenblickes erleben

Samstag, 06.02.2021 / 13.03.2021/10.07.2021 / 23.10.2021

Hotel Heinz, Höhr-Grenzhausen

Durch bewusstes Ein- und Ausatmen werden wir ruhig, stark, klar, frei und fähig den gegenwärtigen Augenblick als wichtigsten Augenblick unseres Lebens zu genießen.  
Thich Nhat Hanh

**Freuen Sie sich auf eine kleine Auszeit vom Alltag mit Yoga und Wellness.**

**Yoga und Meditation sind jahrtausendalte bewährte Übungswege, die gerade heute in unserer schnelllebigen Zeit für unsere seelische und körperliche Gesundheit von großer Bedeutung sind.**

**Die achtsamen, vom Atem geführten sanften Bewegungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, helfen Ihnen Stress abzubauen und den unruhigen Geist zu zentrieren. Sie gelangen zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude, und Sie sammeln neue Kräfte für den Alltag. Die Übungspraxis wird an die individuellen Voraussetzungen der TeilnehmerInnen angepasst.**

**Das Hotel mit seinem besonderen Ambiente, die Naturidylle der Umgebung und der großzügige Wellnessbereich, schaffen dazu die geeignete Atmosphäre.**

**Zeiten:** 10.15 Uhr Eintreffen an der Rezeption,  
10.30 Uhr – 17.00 Uhr Yogaeinheiten  
13.30 Uhr - 15.00 Uhr Mittagessen,  
ab 17.30 Uhr bis 22.00 Uhr Wellness möglich

**Yogaprogramm:** 1. und 2. Yogaeinheit 10.30 Uhr – 13.15 Uhr, incl. kleiner Pause  
3. Yogaeinheit 15.15 Uhr – 15.45, je nach Wetterlage in der Natur,  
4. Yogaeinheit 16.00 – 17.15 Uhr  
Anschließend: Benutzung der Wellnessanlage mit Schwimmbad und Saunanlage und Fitness-Studio bis 22.00 Uhr möglich

**Arrangement:** 100,00 Euro Hotelgäste, 115,00 Euro für Tagesgäste  
incl. Yogapaket mit 3 Einheiten, ein leichtes Mittagessen incl. Wasser und Apfelsaft, Getränke im Seminarraum  
Bademäntel und Handtücher liegen für Sie bereit,  
alkoholfreier Begrüßungscocktail im Aufenthaltsbereich,  
Nutzung der Wellness-, Bade- und Saunalandschaft und des Fitness-Studios

**Kursleitung:** Claudia Engel-Nießen, Yogalehrerin BDY/EYU,  
unterrichtet seit 1988 in eigener Schule in Höhr-Grenzhausen,  
Weiterbildung in Yoga der Energie, Anatomie, Gestaltpädagogik,  
körperzentrierter Psychotherapie, Yogaphilosophie, sowie in der Tradition von Krishnamacharya / Desikachar / Sriram, autorisiert zur Erteilung von Einzelunterricht, Mitglied im Yogaweg,

**Claudia Engel-Nießen**  
Yogalehrerin BDY/EYU

**Katharina-Kasper-Str. 7**  
56203 Höhr-Grenzhausen  
Tel/Fax: 026 24 - 950 239  
mail@yoga-hoehr.de  
www.yoga-hoehr.de

