



YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

Yoga und Meditation an der holländischen Küste

**Entspannung im Körper - Ruhe im Geist -
Offenheit im Herzen**

Sonntag, 21. August – Freitag, 26. August 2022



Yoga und Meditation

Für alle, die Yoga und Meditation in angenehmer Urlaubsatmosphäre erlernen oder vertiefen möchten, bietet dieser Kurs eine gute Möglichkeit grundlegende Aspekte einer fundierten achtsamen Yogapraxis im Hinblick auf die Koordination von Atem und Bewegung zu erfahren.

Leichtigkeit und Stabilität in den Körperübungen (sthira und sukha), geführt von einem sanften natürlichen Atem, schenken uns tiefe Erfahrungen über die feinstofflichen Zusammenhänge unseres Körpers und wie wir auf dieser Grundlage zu mehr körperlichem und seelisch-geistigem Wohlbefinden finden können. Über die Entspannung im Körper, die Ruhe im Geist und die Offenheit des Herzens entwickeln wir optimale Voraussetzungen, um mehr Freude und Gelassenheit in unser Leben und unsere Beziehungen zu bringen.

Die Übungspraxis ist an den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer/Innen angepasst. Am Morgen liegt der Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, abends mehr auf Entspannung, Ausgleich und Meditation. Die unmittelbare Nähe des Hotels zum Meer ermöglicht auch Yoga am Strand zu erleben. Anfänger als auch Fortgeschrittene können am Yogaworkshop teilnehmen.

Unterkunft und Umgebung

Das 4 -Sternehotel De Zeeuwse Stroomen liegt unmittelbar an der wunderschönen Dünenlandschaft und ist nur 3 Gehminuten vom Meer entfernt. Das Hotel bietet eine Wellnesseinrichtung mit Innen- und Außenpool, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum. Außerdem verfügt das Hotel über ein sehr schön gestaltetes parkähnliches Außengelände, wo sich auch der Außenpool befindet.

Ein weitverbreitetes Netz an Fahrrad- und Wanderrouten (Fahrradverleih im Hotel) laden zu Ausflügen ein, oder man genießt die kilometerweiten Sandstrände zum Spazieren, Baden, Entspannen oder zum Kaffeetrinken in eines der schönen Strandcafés. Renesse liegt auf der nördlichsten Halbinsel von Zeeland, auf Schouwen-Duiveland.

Verpflegung: Halbpension

Im Restaurant 4 Beaufort bedeutet jeder Tag ein Genuss. Es werden frische regionale Produkte, Bio-Produkte aus der Region, oder vegetarisch und veganes Essen serviert. **Ein reichhaltiges** Frühstücksbuffet, leckere Snacks, ein Büffet am Abend, Die leichten kulinarischen Kreationen am Abend werden mit großer Sorgfalt zubereitet und präsentiert. Auf Wunsch der Gruppe kann auch im eigenen Strandrestaurant „de Haven von Renesse“ mit Blick aufs Meer zu Abend gegessen werden.

Zimmer im Haupthaus (Typ A)

Die Zimmer Typ A im Haupthaus sind modern eingerichtete Zimmer, die sich auf der ersten und zweiten Etage befinden. Sie können als Doppel- oder Einzelzimmer (ohne Aufpreis) gebucht werden, verfügen über ein Badezimmer mit Wanne oder Dusche, Toilette, Telefon, Föhn, Safe, Flatscreen, Weckservice, Pay TV, Kostenloser Internetzugang, einige Zimmer dieser Kategorie haben einen Balkon.

Weitere Zimmerkategorien wie die komfortablen Dünenzimmer und liegen im Dünenpark neben dem Hauptgebäude. Natürlich können wie gewohnt alle Leistungen im Hauptgebäude genutzt werden. Preise im Hotel erfragen

Dünenzimmer oder Dünenapartments sind übers Hotel buchbar, Aufpreis pro Person u. Tag, 12,00 Euro/15,00 Euro, <http://www.zeeuwsestromen.de/zimmer>, info@zeeuwsestromen.nl, 0031 (0)111 462040



Preis und Leistungen:

641,05 Euro Doppelzimmer zur Einzelnutzung Typ A, incl. 5 Übernachtungen und Halbpension, incl. Touristenabgabe und Parkgebühr

Seminargebühr: 295 Euro

10 Einheiten Yoga und Meditation a 60 – 90 Minuten, Yogaeinheiten am Meer, optional 2 – 3 Ausflüge wie Strandspaziergänge, Fahrradtour oder Schiffstour oder Museumsbesuch, Stornoregeln für die Seminargebühr: 2 Monate vor Reisebeginn Bearbeitungsgebühr 30 Euro, 8 – 6 Wochen vorher 60 Euro, 6- 2 Wochen vor Reisebeginn 50 %, 1 Woche - Reiseantritt 70 % der Seminargebühr

Hunde sind im Restaurant, wie auch in der Bar erlaubt, müssen vorher jedoch angemeldet werden. Die extra Kosten betragen € 15,00 pro Hund pro Nacht

Beginn: Sonntag, 21. August 2022, 17.30 Uhr, 1. Yogaeinheit

Ende: Freitag, 26. August 2022, letzte Yogaeinheit und anschl. gemeinsames Frühstück, Ende ca. 11.00 Uhr

Anreise: individuell im eigenen PKW, nach Absprache Mitfahrgelegenheit,

Anzahl der TeilnehmerInnen: mind. 8 Personen, max. 15 Personen

Seminarleitung: Claudia Engel-Nießen, Yogalehrerin BDY/EYU

Claudia Engel-Nießen
Yogalehrerin BDY/EYU

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

