



YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen



Yoga und Wellnessstag Die Freude des Augenblickes erleben

Samstag, 15. Juli 2023

Hotel Heinz, Höhr-Grenzhausen

"Im weitesten Sinne bedeutet Meditation, wir machen uns aktiv vertraut mit etwas, was guttut und heilsam oder heilend ist, für uns und andere..."
Sylvia Wetzel

Freuen Sie sich auf eine kleine Auszeit vom Alltag mit Yoga und Wellness. Dieser Yogaworkshop bietet Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden und aufeinander aufbauenden Aspekte der Yogapraxis zu vertiefen und in die wunderbare Erfahrung des Innehaltens, Spürens, Entschleunigens und Entspannens einzutauchen.

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,
15.15 Uhr – 17.00 Uhr Yogaeinheiten
17.15 Uhr bis 22.00 Uhr Wellness möglich

Yogaprogramm: 1. und 2. Yogaeinheit 10.30 Uhr – 13.30 Uhr, incl. kleiner Pause
3. Yogaeinheit 15.15 Uhr – 16.00, je nach Wetterlage in der Natur,
4. Yogaeinheit 16.15 – 17.00 Uhr
anschließend: Benutzung der Wellnessanlage mit Schwimmbad und Saunanlage und Fitness-Studio bis 22.00 Uhr möglich

Arrangement: 109,00 Euro Hotelgäste, 124,00 Euro für Tagesgäste
incl. Yogapaket mit 4 Einheiten, ein leichtes Mittagessen incl. Getränke im Seminarraum, Bademäntel und Handtücher liegen für Sie bereit, alkoholfreier Begrüßungscocktail im Aufenthaltsbereich, Nutzung der Wellness-, Bade- und Saunalandschaft und des Fitnessstudios...

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

