

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Wohlfühl- und Aktivreise nach Juist vom 17.04.-24.04.2010 verbindlich an:

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße/Hausnr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich möchte folgende/n Kurs/e über die kvhs buchen:

- Yoga am Morgen á 50 €
- Yoga am Abend á 50 €
- Yoga am Morgen und am Abend á 90 €
- Nordic Walking á 35 €

Sobald die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht ist, werden Sie informiert, damit Sie Ihre Anreise und Zimmerreservierung organisieren können. Wir sind Ihnen bei den Formalitäten gerne behilflich. Die kvhs tritt nicht als Reiseveranstalter sondern nur als Kursanbieter auf.

Anmeldeschluss: 01. März 2010

Bitte beachten Sie, dass bei Stornierung nach dem 01.03.2009 100% Stornokosten für die Kursgebühr fällig werden.

Einführungs- und Infoveranstaltung: 12. März, 18:30 Uhr
min. 8 – max. 24 Teilnehmende

KreisVolkshochschule Neuwied e.V.

Beverwijker Ring 5
56564 Neuwied
Tel. 0 26 31 - 34 78 13
www.kvhs-neuwied.de

Fax: 0 26 31 - 9531 90
E-Mail: info@kvhs-neuwied.d

Wohlfühl- und Aktivreise mit der kvhs Yoga und Nordic Walking auf der Nordseeinsel Juist

vom 17.04. – 24.04. 2010

Willkommen auf der Zauberinsel

...
Moin, Moin auf Juist !

Die **vhs** 
Volkshochschulen

Die KreisVolkshochschule Neuwied (kvhs) lädt Sie zu einer Wohlfühl- und Aktivreise mit Yoga und Nordic Walking auf die Insel Juist ein.

Kommen Sie mit und entfliehen Sie der Enge und der Hektik des Alltags. Nehmen Sie sich eine Auszeit. Tägliches Yoga und/oder Nordic Walking, die Insel, der Sand, die Dünen und die frische Meeresbrise sorgen dafür, dass Sie den Alltag vergessen, bei sich selbst ankommen und wieder genau spüren, was Ihnen gut tut, was und wie viel für Sie richtig ist.

Tauchen Sie ein in eine Wildnis, die durch Ebbe und Flut, Wind und Wasser täglich Neues entstehen lässt...

Ihre Urlaubsinsel



Juist ist eine der Ostfriesischen Inseln am Wattenrand der südlichen Nordsee, zwischen Borkum, Memmert und Norderney gelegen. Es liegt mitten im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, das seit Juni 2009 zum UNESCO Weltnaturerbe zählt. Die Insel ist 17 km lang und (gezeitenabhängig) teilweise nur 500 m breit. Es gibt zwei Orte: den Hauptort Juist (auch Dorf oder

Ostdorf genannt) und das Loog. Es gibt es keine Autos, nur Pferdekutschen und Fahrräder. Auf der Insel Juist erleben Sie eine Welt, in der manches anders ist als auf dem Festland. Wetter und Gezeiten bestimmen hier den Lebensrhythmus der Menschen.

Je weiter man sich vom Hauptbadestrand entfernt, desto weniger Menschen begegnet man, so dass der Eindruck entstehen kann, allein auf der Welt zu sein. Genießen Sie den unvergleichlichen Sonnenuntergang über der südlichen Nordsee.



Ihr Hotel auf der Insel Juist: Hotel und Haus Worch***



Die beiden Häuser liegen direkt gegenüber im Hauptort Juist. Sie haben „Charme“ und werden mit Herz und Liebe von Familie Jacobs geführt. Wenn Sie "kein Rambazamba und kein Schickimicki" lieben, dann sind Sie hier richtig. Ein liebevoll angerichtetes Frühstücksbuffet sorgt für einen guten Start in den Tag. Im Restaurant Graf Luckner, nur für Hotelgäste, gibt es

abends ein frisch und in Ruhe nach der FÜNF-ELEMENTE-LEHRE zubereitetes Abendessen, das den Tag vollkommen macht. Das Hotel Worch verfügt über einen Leseraum, eine gemütliche Sitzecke in der Lobby, gesichertes W-LAN und einen Yoga-Raum. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, TV, Telefon, Safe und Wasserkocher für den Tee zwischendurch ausgestattet.

Das Aktiv- und Wohlfühl-Programm

Hatha-Yoga



Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes ganzheitliches Übungssystem, welches die Erlangung einer harmonischen Einheit von Körper und Geist zum Ziel hat. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen helfen Ihnen, Ihre 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 wird so zu einer Kraftquelle für den Alltag und führt zu mehr Achtsamkeit

im Umgang mit uns selbst und unserem Körper.

Yoga kann jede/r unabhängig vom Alter oder von besonderen Fähigkeiten ausüben – Yoga passt sich an den Menschen an. Sie sind mit und ohne Vorkenntnisse willkommen.

Morgens (tägl. außer am Anreisetag):

7:00-7:30 Uhr Meditation, 7:30-09:00 Uhr sanftes Yoga, danach Frühstück

Abends (tägl. außer am Abreisetag):

17:00-18:30 Uhr dynamisches Yoga, 20:30-21:00 Uhr Meditation

Nordic Walking



Der Fitnessstrend Nordic Walking ist ein optimales und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem Sie neben den Beinen auch Arm-, Schulter-, Brust-, Bauch- und Rumpfmuskulatur trainieren und zugleich Ihr Herz-Kreislaufsystem sowie Ihre Abwehrkräfte stärken. Bewährt hat es sich ebenfalls als Unterstützung gesunder Gewichtsregulation. Nordic Walking ist für jede/n geeignet, insbesondere auch als Sport für Neu- bzw. Wiedereinsteiger/innen und Personen mit Schulter-, Nacken- und Rückenproblemen. Im Kurs erlernen Sie schnell den richtigen Stockeinsatz, Körperhaltung, Atem- und Lauftechnik.

Basiskurs (tägl. außer am An- und Abreisetag): 11:00-12:30 Uhr (Stöcke können mitgebracht oder gegen Gebühr geliehen werden)

Anreise:

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Juist kann bequem per Bahn + Fähre erreicht werden (der Zielbahnhof Norddeich Mole liegt ca. 200 m vom Fähranleger entfernt). Das Zugticket ist inkl. Fährticket buchbar.

Fährzeiten: 17. April 13:30 Uhr ab Norddeich Mole

24. April 08:00 Uhr ab Inselhafen Juist

Preise:

Anreise: erfolgt in Eigenregie

Unterkunft (wird privat gebucht und vor Ort bezahlt):

60 € pro Person / Tag inkl. ÜF und leichtes, warmes Abendessen im Doppelzimmer (auch halbe DZ mögl.), 65 € im Einzelzimmer

Kurtaxe (TÖWERCARD) pro Person und Tag: ca. 3 € (inkl. täglicher 1 ½ stündiger Aufenthalt im Meerwassererlebnisbad)

Yoga: 6 x 90 Min: 50 € oder 12 x 90 Min. 90 €

Nordic Walking: 5 x 90 Min. 35 €

Kursleitung:

Gabriele Aich unterrichtet Yoga und Nordic Walking seit 2006 an der kvhs Neuwied (Außenstelle Linz) und in eigenen Kursen. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin seit 2005. Ihr Unterricht zeichnet sich durch ihre entspannenden Mantragesänge sowie ihre ruhige Art und Gelassenheit aus. Kompetente Anweisungen und klare Strukturen geben Raum, sich zu spüren, den Körper in der Entspannung und Aktivität zu erleben und zu erfahren.

