

Reif für die Insel - Wohlfühlreise mit der kvhs

Yoga auf der Nordseeinsel Juist

vom 17.10. – 23.10. 2010

***Willkommen auf der
Zauberinsel ...
Moin, Moin auf Juist !***



Die KreisVolkshochschule Neuwied (kvhs) lädt Sie zu einer Yoga-Wohlfühlreise 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, 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...

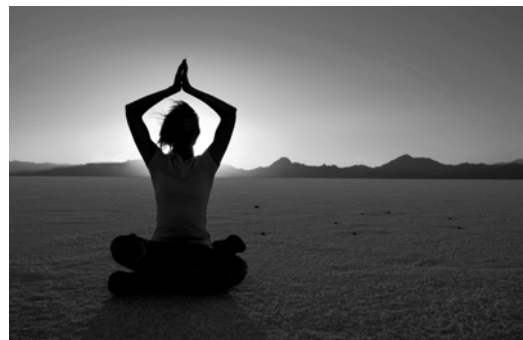
Ihre Urlaubinsel



Juist ist eine der 7 Ostfriesischen Inseln am Wattenrand der südlichen Nordsee im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer, zwischen Borkum, der Vogelinsel Memmert und Norderney gelegen. Die Insel ist 17 km lang und (gezeitenabhängig) teilweise nur 500 m breit. Auf der Insel gibt es zwei Orte: den Hauptort Juist (auch Dorf genannt) und das *Loog*. 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. Auf Juist gibt es keine Autos, nur Pferdekutschen und Fahrräder.

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 in der Friesenstraße direkt gegenüber. 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 frisch und in Ruhe nach der FÜNF-ELEMENTE-LEHRE zubereitetes Abendessen, das den Tag vollkommen macht.

Im Hotel Worch gibt es 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 An- und Abreisetag):

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

Abends (tägl. außer am An- und Abreisetag):

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

Anreise:

Juist kann bequem per Bahn + Fähre erreicht werden. Der Zielbahnhof Norddeich Mole liegt ca. 300 m vom Fähranleger entfernt. Das Zugticket ist inkl. Fährticket buchbar. Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Alle Teilnehmer, die mit dem Zug anreisen, treffen sich am Bahnhof um gemeinsam zu fahren.

Reisezeiten: 17. Oktober 7:32 Uhr ab Neuwied Bahnhof oder 9:46 Uhr ab Köln Hauptbahnhof
23. Oktober 09:30 Uhr ab Juist

Preise:

Anreise: erfolgt in Eigenregie – siehe auch Abschnitt Anreise zur möglichen gemeinsamen Bahnfahrt

Unterkunft (wird privat gebucht und vor Ort bezahlt):

55,00 € pro Person / Tag inkl. ÜF und leichtes, warmes Abendessen im Doppelzimmer (auch halbe DZ mögl.), 60,00 € im Einzelzimmer

Kurtaxe (TÖWERCARD) pro Person und Tag: ca. 3,00 € (inkl. täglicher 1 ½ stündiger Aufenthalt im Meerwassererlebnisbad)

Yoga: 5 x 90 Min: 50 € oder 10 x 90 Min. 90 €

Kursleitung:

Gabriele Aich unterrichtet Yoga 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.



Hinweis: Das Yogakursangebot steht auch den Teilnehmenden einer Wohlfühlwoche offen, die zur selben Zeit im Hotel Worch angeboten wird. (Leitung: Sabine Großmann, Infos: www.lebe-deine-kraft.de)

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Wohlfühl- und Aktivreise nach Juist vom 17.10. – 23.10.2010 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 €

Sobald die Mindestteilnehmerzahl von 6 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: 02. Oktober 2010

Bei Stornierung nach Ablauf der Anmeldefrist sind 100% Stornokosten für die Kursgebühr (Yoga) fällig.

Einführungs- und Infoveranstaltung: 03. September 2010, 18.30 Uhr
min. 6 – max. 15 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.de