

Unterrichtsstunden

Das Seminar umfasst insgesamt 10 Unterrichtsstunden. Die Unterrichtszeiten erfolgen nach Absprache mit der Dozentin am Freitagabend nach dem Abendessen, am Samstagvormittag und Samstagabend sowie Sonntagvormittag. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung.

Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und warme Socken mit. Matten und Decken sind vorhanden.

Anmelde- bzw. Stornofrist

Schriftliche An-/ Abmeldung bis zum 24.11.2023

Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Dozentin

Jutta Krey

Dipl.-Sozialpädagogin

Yogalehrerin (MeYo-Akademie)

Haben Sie weitere Fragen? Wir beraten Sie gerne.

Kursnummer: 232 4081351

Kontakt

Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer

Sabine Kasimir (Fachbereichsleiterin)
Tel.: 0491 92992-28
kasimir@vhs-leer.de

Birgit Janssen (Verwaltung)
Tel. 0491 92992-22
Janssen@vhs-leer.de

www.vhs-leer.de



Yoga - Wochenendseminar

vhs
Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Yoga auf Norderney

Wochenendseminar

Fr., 26.01. - So., 28.01.2024



Yoga auf Norderney

An diesem Wochenende steht die Entspannung im Vordergrund. Wir werden mit ruhigen aber auch fordernden Asanas, Atemübungen und Meditation Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Strandspaziergänge, Wellness, Schlaf und gutes Essen werden uns dabei unterstützen. Neben den Yoga-Einheiten wird es auch Zeit für Rückzug und Besinnung geben. Zeit für Spaziergänge und Erkundung der Insel ist ebenso eingeplant.

Tagungsort

Das Seminar findet statt in der Caritas Inseloase, Marienstraße 18 26548 Norderney.
<https://www.caritas-norderney.de/gaestehaus-caritas-inseloase>



Namasté - Silvia Belmonte-Axtner / pixelio.de

An- und Abreise; Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag, 26.01.2024 um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Ab 16.00 Uhr besteht die Möglichkeit, das Zimmer zu beziehen.

Bitte planen Sie Ihre Anreise so, dass Sie zu Seminarbeginn im Tagungshaus sind.

Informationen zu den Fahrzeiten finden Sie unter www.reederei-frisia.de.

Das Seminar endet am Sonntag, 28.01.2024 um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen. Am Abreisetag stehen die Zimmer bis 10.00 Uhr zur Verfügung.

Die An- und Abreise zum Tagungshaus erfolgt in Eigenregie.

Die Kosten für die An- und Abreise sind **nicht** im Seminarpreis enthalten.



redsheep / pixelio.de

Unterkunft / Verpflegung

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Bad. Die Zimmer sind unterschiedlich in Größe und Einrichtung. Die Zimmerverteilung erfolgt nach dem Zufallsprinzip durch das Seminarhaus. Die Vollpension besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Kosten

280,00 Euro, inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension

Kurbeitrag

Für den Aufenthalt auf Norderney müssen alle Gäste Kurbeitrag zahlen. Die Gebühr begleichen die Teilnehmer*innen selber vor Ort. Der Betrag ist **nicht** im Seminarpreis enthalten. Die aktuellen Gebühren finden Sie auf www.norderney.de.



Claus Jordan / pixelio.de