

„Ihr Hotel auf der Insel Juist:

juistness® - Hotel und Haus WORCH*Insel JUIST**

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 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

Anreise:

Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Juist , tideabhängig , kann bequem per DB und FRISIA-Fähre erreicht werden. Tipps: <http://juist-urlaub.de/41589/home.html>

(der Zielbahnhof **Norddeich Mole** liegt ca. 300 m vom Fähranleger entfernt).

Das Zugticket ist inkl. Fährticket buchbar.

Fährzeiten:



17. Oktober 15:30 Uhr ab Norddeich MOLE

24. Oktober 10:15 Uhr ab Inselhafen Juist

Preise:

Anreise: erfolgt in Eigenregie

Unterkunft (Direktbuchung im Hotel):

juistness® - Hotel und Haus WORCH*Insel JUIST**

Familie Rainer Hilmar JACOBS

Friesenstraße 11 und 28

26571 Nordseeinsel JUIST

Tel.: 04935 / 9170 ; Zimmernachweis: 04935 / 917222

buchung@juistness.de

und vor Ort bitte bar bezahlen) :

55,00 € pro Person / Tag inkl. ÜF und leichtem, warmem 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: ?? € oder 10 x 90 Min. ?? € Preise auf Anfrage

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.

Hinweis: Das Yogakursangebot steht auch den Teilnehmern einer Frauenwoche offen (geleitet von Frau Sabine Großmann, Infos: nordseeinsel-juist.de), die zur selben Zeit im Hotel Worch angeboten wird.