



Claudia Heinz

Personal Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Bachelor Gesundheitsmanagement
Deutsch Hochschule für Prävention und
Gesundheitsmanagement Saarbrücken
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gesundheitsamt Wiesbaden
- Systemtherapeutin
Ganzheitliches-Psychotherapie-
Zentrum Wiesbaden
- Yoga Ausbildung Vinyasa
Yoga Akademie Mannheim



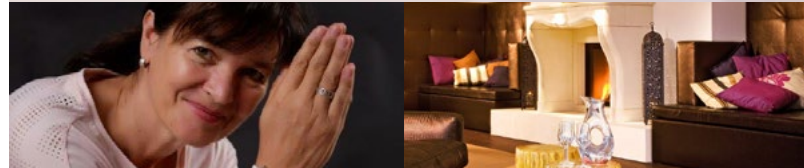
Praxis:

Gaustraße 42 · 55411 Bingen
Mobil: 0176 - 31 37 07 48
www.claudiaheinz.de



3. - 5.12.2021

Advent Yoga im Klosterhof Marienhöh



Claudia Heinz

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Personal Trainerin



Yoga & Meditation im ADVENT

Vorweihnachtliche Auszeit

Gönne Dir eine vorweihnachtliche Auszeit mit Yoga, Meditation, Wellness und leckerem Essen in der einzigartigen Atmosphäre eines ehemaligen Klosters.

Ich lade Dich ein, auf besondere Weise die Adventszeit zu genießen und Körper, Geist und Seele zu stärken!

Programm

Freitag 3. Dezember

- bis 16.00 Uhr** Anreise & Zimmerbezug
- 16.30 - 18.30 Uhr** Welcome Yoga
- Danach Abendessen in der Hubertuslounge

Samstag 4. Dezember

- 7.30 Uhr** Wake up Yoga
- ab 8.00 Uhr** Frühstück
- 10.00 - 11.30 Uhr** Chi Yoga Flow

Mittagspause

- 16.30 - 18.30 Uhr** Faszien Yoga meets Yin Yoga
- Danach Abendessen in der Hubertuslounge

Sonntag 5. Dezember

- 7.30 Uhr** Wake up Yoga
- ab 8.00 Uhr** Frühstück
- 10.00 - 11.30 Uhr** Body & Mind und Abschlussmeditation

Anschließend Abreise oder Nutzung des Wellnessbereichs

(Vorbehaltlich geringer Programmabweichung)

Teilnahmegebühr 449,- €*

(*Komplettpreis im Zimmer Single, weitere Zimmer auf Anfrage)

**Schriftliche Anfragen und Anmeldung bitte an
Eva Werez: info@die-reisefamilie.de**

Sofern vorhanden bitte eigene Yogamatte, Decke und Kissen mitbringen. Ansonsten kann man vor Ort auch ein Yoga-Set gegen eine Tagesgebühr von 4,50€ pro Person ausleihen.

Anmeldung & Buchung:

die
reisefamilie

Eva Wederz
Weißdornweg 18
55442 Stromberg
Tel. 0178 - 20 98 429
info@die-reisefamilie.de

Zimmer Single

kleine, gemütliche Zimmer mit Blick in den Wald oder zum Steinbach-Stausee, Lift.
(ca. 15qm groß, ohne Balkon)

Zimmer Basic

Erinnert ein wenig an die Kolonialzeit. Schicke Standard-Zimmer mit Blick in den Wald, Balkon, Lift.
(ca. 20-25qm groß, mit Balkon)

Weitere Zimmer auf Anfrage!

Teilnahmegebühr inklusive:

- * 2 Übernachtungen im Zimmer Single
- * Yoga Event
- * Servicegebühr
- * reichhaltigem Frühstücksbuffet
- * Nutzung des Wellnessbereichs an allen Tagen kostenfrei
- * Kuchenbuffet am Nachmittag in der Spa-Bar/Hubertuslounge
- * 3 Gänge Abendmenü an allen Abenden (Hauptgang wählbar Fisch, Fleisch, Vegetarisch) und Käsebuffet
- * inkl. Softdrinks. Kaffee, Tee & Wasser zu den Seminarzeiten

www.dasmarienhoeh.de