



# YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

## Yoga und Meditation an der holländischen Küste

Entspannung im Körper - Ruhe im Geist - Offenheit im Herzen

Sonntag, 03. Mai – Freitag, 08. Mai 2026



### **Yoga und Meditation**

Für alle, die Yoga und Meditation in angenehmer Urlaubsatmosphäre vertiefen möchten, bietet dieser Kurs eine gute Möglichkeit grundlegende Aspekte einer fundierten achtsamen Yogapraxis im Hinblick auf die Koordination von Atem und Bewegung zu erfahren.

Leichtigkeit und Stabilität in den Körperübungen (sthira und sukha), geführt von einem sanften natürlichen Atem, schenken uns tiefe Erfahrungen über die feinstofflichen Zusammenhänge unseres Körpers und wie wir auf dieser Grundlage zu mehr körperlichem und seelisch-geistigem Wohlbefinden finden können. Über die Entspannung im Körper, die Ruhe im Geist und die Offenheit des Herzens entwickeln wir optimale Voraussetzungen, um mehr Freude und Gelassenheit in unser Leben und unsere Beziehungen zu bringen. Die Übungspraxis ist an den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer/Innen angepasst. Am Morgen liegt der Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, abends mehr auf Entspannung, Ausgleich und Meditation. Die unmittelbare Nähe des Hotels zum Meer ermöglicht auch Yoga am Strand zu erleben. Anfänger als auch Fortgeschrittene können am Yogaworkshop teilnehmen.

### **Unterkunft und Umgebung**

Das 4 –Sternehotel De Zeeuwse Stromen liegt unmittelbar an der wunderschönen Dünenlandschaft und ist nur 3 Gehminuten vom Meer entfernt. Das Hotel bietet eine Wellnesseinrichtung mit Innen- und Außenpool, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum. Außerdem verfügt das Hotel über ein sehr schön gestaltetes parkähnliches Außengelände, wo sich auch der Außenpool befindet.

Ein weitverbreitetes Netz an Fahrrad- und Wanderrouten (Fahrradverleih im Hotel) laden zu Ausflügen ein, oder man genießt die kilometerweiten Sandstrände zum Spazieren, Baden, Entspannen oder zum Kaffeetrinken in eines der schönen Strandcafes. Renesse liegt auf der nördlichsten Halbinsel von Zeeland, auf Schouwen-Duiveland.

### **Verpflegung: Halbpension**

Im Restaurant bedeutet jeder Tag ein Genuss. Es werden frische regionale Produkte, Bio-Produkte aus der Region, oder vegetarisch und veganes Essen serviert. **Ein reichhaltiges** Frühstücksbuffet, leckere Snacks, ein Buffet am Abend, Die leichten kulinarischen Kreationen am Abend werden mit großer Sorgfalt zubereitet und präsentiert. Auf Wunsch der Gruppe kann auch im eigenen Strandrestaurant „ de Haven von Renesse“ mit Blick aufs Meer zu Abend gegessen werden.

### **Zimmer im Haupthaus**

Die **Standardzimmer** im Haupthaus (alle renoviert) befinden sich auf der ersten und zweiten Etage. Sie können als Doppel- oder Einzelzimmer (ohne Aufpreis) gebucht werden, verfügen über ein Badezimmer mit Wanne oder Dusche, Toilette, Telefon, Föhn, Save, Flatscreen, Weckservice, Pay TV, Kostenloser Internetzugang, die meisten Zimmer dieser Kategorie haben einen Balkon.

Die renovierten **Komfortzimmer** sind im modernen Loftstil eingerichtete Zimmer und verfügen über eine begehbarer Dusche und einen (französischen Balkon, sie können als Einzelzimmer oder Doppelzimmer gebucht werden.

**Duinpark:** Die komfortablen Dünenzimmer liegen im Duinpark und verfügen im Erdgeschoss über ein Wohnzimmer und im ersten Stock ein Schlafzimmer mit Doppelbett und ein Badezimmer

**Weitere Zimmerkategorien, wie die komfortablen Dünensapartments** liegen im Dünenpark neben dem Hauptgebäude. Natürlich können wie gewohnt alle Leistungen im Hauptgebäude genutzt werden.

**Dünensapartments, Aufpreis pro Person u. Tag, 10,00 Euro,  
Standardzimmer, Komfortzimmer und Dünenzimmer ohne Aufpreis**

<http://www.zeeuwsestromen.de/zimmer>, info@zeeuwsestromen.nl, 0031 (0)111 462040



### **Preis und Leistungen:**

**941,50 Euro** Standard-, Komfort- und Dünenzimmer zur Einzelnutzung, incl. 5 Übernachtungen und 3 x Halbpension, kostenloses Parken, incl. Touristenabgabe

**991,50 Euro** Dünensapartments zur Einzelnutzung incl. 5 Übernachtungen und 3 x Halbpension, kostenloses Parken, incl. Touristenabgabe

Aufenthalt kann auf Wunsch individuell verlängert werden. Verlängerungsnacht im Standard-, Komfort-, Dünenzimmerzimmer 164,00 Euro mit Frühstück

### **Seminargebühr: 360 Euro**

10 Einheiten Yoga und Meditation a 60 – 90 Minuten, Yogaeinheiten bei trockenem Wetter auch am Meer, optional 2 – 3 Ausflüge wie Strandspaziergänge, Fahrradtour, Schiffstour oder Museumsbesuch, Stornoregeln für die Seminargebühr: 3 Monate vor Reisebeginn Bearbeitungsgebühr 40 Euro, 8 – 6 Wochen vorher 80 Euro, 6 - 4 Wochen vor Reisebeginn 50 %, 4 Wochen - Reiseantritt 70 % der Seminargebühr

**Beginn:** Sonntag, 03. Mai, 17.00 Uhr, 1. Yogaeinheit

**Ende:** Freitag, 08. Mai 2026, letzte Yogaeinheit und anschl. gemeinsames Frühstück, Ende ca. 11.00 Uhr

Anreise: individuell im eigenen PKW, nach Absprache Mitfahrgelegenheit,

Anzahl der TeilnehmerInnen: mind. 8 Personen, max. 16 Personen

Seminarleitung: Claudia Engel-Nießen, Yogalehrerin BDY/EYU

**Claudia Engel-Nießen**

**Yogalehrerin BDY/EYU**

**56203 Höhr-Grenzhausen**

**Katharina-Kasper-Str. 7**

**02624 950239**

**mail@yoga-hoehr.de**

**www.yoga-hoehr.de**