

Bildungs- und Erholungswerk

Yoga – Seminar

auf Norderney

eine Kraftquelle für Körper und Seele

15. – 19. November 2025 (Sa-Mi)



Hatha Yoga bietet ein sanftes Gegengewicht zum Alltagsstress und kann innere Gelassenheit verschaffen. Es stärkt Ihre Gesundheit, Ihre Muskeln und inneren Organe, baut Spannungen ab und kräftigt vor allem den Rücken. Unter Anleitung der erfahrenen Yoga-Lehrerin Beate DePriest lernen Sie Dehnungs- und Entspannungsübungen und verschiedene Atemtechniken kennen. Morgens erlernen Sie Übungen zum Thema Dehnung, Kraft und Ausdauer des Körpers und am späten Nachmittag geht es um Entspannung und Meditation. Dazwischen bleibt Zeit für eigene Erkundungen.

Sie wohnen im BEW-Haus Justitia, das zentral in der Stadt Norderney liegt. Die Promenade, der Nordstrand und die Fußgängerzone sind nur einen kurzen Fußweg entfernt. Für das leibliche Wohl sorgt die gute Küche des Hauses. Die Halbpension besteht aus wechselnden Buffets zum Frühstück und Abendessen. Selbstverständlich können Sie auch Ihren Aufenthalt im Haus verlängern, bzw. vorher anreisen.

Norderney ist gut mit der Bahn bis Norddeich Mole und anschließender 55-minütiger Fährüberfahrt zu erreichen. In Norddeich Mole stehen auch Parkplätze gegen Gebühr zur Verfügung. Die Mitnahme des PKWs auf der Fähre als auch der Parkplatz auf der Insel sind ebenfalls kostenpflichtig.

Seminarablauf

Samstag, 15.11.2025

Eigene Anreise zum
BEW-Haus Justitia
Moltkestr. 11
26548 Norderney

ab 15:00 Uhr Zimmerbezug möglich

ab 17:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Begrüßung und kennen lernen in gemütlicher Runde im Seminarraum.

Sonntag - Dienstag, 16.-18.11.2025

ab 8:00 Uhr Frühstück

10:00 - **Yoga**

12:00 Uhr (im Appartementhaus am Kurpark)

**Übungsstunden zu den Themen
Dehnung, Kraft und Ausdauer**

anschl. Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung

17:00 – **Entspannung und Meditation**

18:00 Uhr (im Appartementhaus am Kurpark)

18:30 –

19:30 Uhr Abendessen

Mittwoch, 19.11.2025

ab 8:00 Uhr Frühstück

Individuelle Heimreise

- Änderungen vorbehalten –

Eingeschlossene Leistungen

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 4 x Halbpension
- an 3 Tagen je 2 Stunden Yoga am Vormittag und 1 Stunde Entspannung am Nachmittag

Nicht enthalten

- Gästebeitrag Norderney (3,10 € pro Erw./Nacht, vor Ort zu zahlen / Stand Aug. 2025)
- Getränke, persönliche Ausgaben



Haus Justitia

Reiserücktritts-Versicherung

Zur Vermeidung eines Kostenrisikos empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktritts-Versicherung inkl. Reise-Abbruch für 37 € für 2 Personen im Doppel- bzw. 24/27 € pro Person im Einzelzimmer und im Doppel als Einzel (mit 20% Selbstbehalt, mind. 25 €; ohne Selbstbehalt gegen Aufpreis möglich/Tarifstand bei Drucklegung). Erkrankungen und Tod aufgrund von Covid-19 sind eingeschlossen. Die Versicherung muss spätestens 30 Tage vor Reiseantritt abgeschlossen werden. Unkompliziert und schnell buchbar auf unserer Homepage www.bew-hannover.de oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern und schließen auch Ihre Wunsch-Versicherung für Sie ab.

Allgemeine Hinweise und Reiseveranstalter

Mitzubringen sind eine **Yogamatte** und bequeme Sportbekleidung.

Für dieses Seminar gelten die Reisebedingungen des BEW. Mit der Bestätigung wird eine Anzahlung von 20% des Reisepreises erbeten. Der Restbetrag wird zum 27. Oktober 2025 fällig.

Die Mindestteilnehmerzahl für dieses Seminar beträgt 8 Personen. Der Veranstalter ist gem. der genannten Bedingungen berechtigt, bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl die Reise bis 20 Tage vor Reisebeginn abzusagen. In einem solchen Fall erhalten Sie bereits geleistete Zahlungen unverzüglich zurück; ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

Bildungs- und Erholungswerk r. V. (BEW)

Seilerstraße 13 / 30171 Hannover

Tel. 0511 – 81 03 18 und 81 03 11

E-Mail: bew-hannover@t-online.de

Seminarleiterin

Beate DePriest

ist zertifizierte Yogalehrerin und unterrichtet seit 15 Jahren Yoga im statistischen Bundesamt in Wiesbaden. Außerdem bietet sie für verschiedene Sozialwerke erfolgreich Yogafreizeiten an.



Yoga-Raum

Die Yoga Einheiten finden außerhalb im Seminarraum des Appartementhauses am Kurpark-Haus Bielefeld statt, da der Seminarraum im Haus Justitia dafür zu klein ist. Der Raum ist ca. 500 m entfernt und fußläufig mit einem kurzen 7-minütigen Spaziergang erreichbar.

Seminargebühr pro Person im

Doppelzimmer	450 €
Einzelzimmerzuschlag	40 €
Zuschlag Doppel- als Einzelzimmer	64 €
Zuschlag kl. EZ/WC/Etagendusche	24 €
Begleitperson im Doppelzimmer	295 €
Mindestteilnehmerzahl	8 Personen