Hatha-Yoga-Wochenende

Hatha-Yoga zur Steigerung des Wohlbefindens

GEEIGNET AB 18 JAHRE
An zwei Tagen lernt ihr die Grundprinzipien des Hatha-Yogas kennen und bekommt kreative Anregungen, wie ihr Yoga in euren Alltag integrieren könnt. Das Wochenende ist für Anfänger*innen genauso geeignet, wie für Teilnehmende, die schon mit den Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Bewusstes Atmen, entspannte stabile Körperhaltung und Konzentration der Gedanken bewirken innere Ruhe und Gelassenheit.

Inhalte des Seminars: Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas), Tiefenentspannung, Meditation und Yogatheorie.

Die Sauna der Jugendherberge kann an den Abenden kostenfrei genutzt werden.
Bei Interesse bieten wir eine geleitete Einheit Thai-Yoga-Massage an.

FREITAG
Nachmittags Anreise
18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
19.30 Uhr Yoga zum Entspannen
Im Anschluss Nutzung der Sauna

SAMSTAG
8 bis 9 Uhr Frühstück
10 Uhr Yoga am Morgen
12.30 Uhr Mittagessen
Nachmittags: Theorie und Praxis
Kaffee und Kuchen
18.30 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Yoga zum Entspannen
Im Anschluss Nutzung der Sauna oder Bummel durch Lauenburg

SONNTAG
8 bis 9 Uhr Frühstück
10 Uhr Yoga am Morgen
12.30 Uhr Mittagessen, Verabschiedung

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte

ALLGEMEINE HINWEISE
Das Programm ist für Rollstuhlfahrer*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/1309

Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Einbett- oder Zweibettzimmer mit DU / WC,
- 10 Std. Kursleitung, 1x Kaffee / Kuchen am Samstag, Mineralwasser während des Seminars
- Inkl. kostenloser Nutzung des Saunabereichs der Jugendherberge

Termine & Preise

30. 08. 2024 - 01. 09. 2024
25. 10. 2024 - 27. 10. 2024
2 Übernachtungen mit Vollpension,
Zweibettzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 265,00 € pro Person

30. 08. 2024 - 01. 09. 2024
25. 10. 2024 - 27. 10. 2024
2 Übernachtungen mit Vollpension,
Einzelzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 296,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer
Höchstens 14 Teilnehmer
Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Lauenburg - Zündholzfabrik,
Elbstr. 2
21481 Lauenburg

+49 4153 598880
lauenburg-zuendholzfabrik@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

+49 40 655995-66
service-nordmark@jugendherberge.de