

# Yoga-Wochenende Einsteiger\*innen

## Lernt die faszinierende Welt des Yoga kennen!

Schnuppert mit uns in die faszinierende Welt des Yoga hinein! Probiert verschiedene Varianten aus, meditiert gemeinsam mit uns und lasst es euch rundherum gut gehen. Außerdem auf dem Programm: eine Abendmeditation und der Vortrag „Wissenswertes rund ums Yoga“.

### FREITAG

Um 20 Uhr lernen sich alle Teilnehmer\*innen bei einem Begrüßungsgetränk kennen. Anschließend geht dreht sich alles um Yoga – zunächst in der Theorie. Zum Einstieg geben wir Antworten auf verschiedene Fragen: Was ist Yoga eigentlich? Welche Richtungen gibt es? Woher kommt Yoga und was kann es? Wer mag, kann weiter darüber diskutieren oder den Abend gemütlich ausklingen lassen.

### SAMSTAG

Wir starten um acht Uhr mit einer Stunde Faszien-Yoga in den Tag – vor dem Frühstück, da es in dieser Reihenfolge verträglicher für den Körper ist. Diese erste Yogastunde ist als sanft fließende Einheit konzipiert, deren Fokus auf der Dehnung des Bindegewebes und dem Lösen etwaiger Blockaden liegt.

Von 17 bis ca. 18.30 Uhr steht Vinyasa-Yoga auf dem Programm – eine kraftvolle und dynamische Variante des Yoga. Um 21.30 Uhr startet dann unsere halbstündige Abendmeditation.

### SONNTAG

Wir starten wieder mit einer Yoga-Einheit in den Tag. Von 8 bis 9 Uhr schnuppern wir ins Rücken-Yoga hinein. Damit widmen wir uns einer Yoga-Form, die darauf ausgerichtet ist, mit einfachen Yoga-Übungen den Rücken zu stärken und für Stabilität sowie Entspannung zu sorgen. Anschließend erwartet euch noch ein ausgiebiges Frühstück, bevor es auf die Heimreise geht.

### ALLGEMEINE HINWEISE

#### Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden TeilnehmerInnen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10259](http://www.jugendherberge.de/reisen/10259)

### Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Einzel- oder Doppelzimmer mit Du / WC, Handtuch- und Bettwäscheset, Kaffeepause mit Kaffee und Kuchen
- ✓ Drei Yoga-Einheiten und eine Abendmeditation, Vortrag „Wissenswertes rund ums Yoga“
- ✗ Nicht enthalten:

### Termine & Preise

13. 12. 2024 - 15. 12. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 218,10 € pro Person  
ab 27 Jahre: 230,70 € pro Person

13. 12. 2024 - 15. 12. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 208,10 € pro Person  
ab 27 Jahre: 220,70 € pro Person

13. 12. 2024 - 15. 12. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 228,10 € pro Person  
ab 27 Jahre: 240,70 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Höchstens 16 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Worpswede,  
Hammeweg 2  
27726 Worpswede

☎ +49 4792 1360  
✉ [worpswede@jugendherberge.de](mailto:worpswede@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH  
Woltmershauser Allee 8  
28199 Bremen

☎ +49 421 59830-50  
✉ [service.nordwesten@jugendherberge.de](mailto:service.nordwesten@jugendherberge.de)