

08.01.2018 - Nordmark

So gut passen Wellness-Programm und Jugendherberge zusammen

Wellness in Jugendherbergen? Aber klar! Diese entspannenden Kurse machen es Ihnen leicht, Ihre guten Vorsätze für 2018 wirklich in die Tat umzusetzen.

Hamburg / Schleswig-Holstein. Mehr Entspannung und Bewegung, gesünder essen, Zeit für sich: Die Jugendherbergen machen es Ihnen leicht, Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr in die Tat umzusetzen. Denn sie verwöhnen mit Wellness- und Entspannungskursen direkt an der Ostseeküste und am Elbufer. Ob Fastenwoche, Stimmtraining, Massage- oder Yoga-Kurs – in der Wohlfühl-Atmosphäre der Jugendherbergen Dahme und Lauenburg „Zündholzfabrik“ werden die Gäste eine erholsame Pause vom Alltag finden, Neues lernen und zur Ruhe kommen.

In hektischen Zeiten wächst der Wunsch nach mehr Achtsamkeit im Leben. Hier setzen die Jugendherbergen in Norddeutschland mit ihren entschleunigenden Reiseangeboten für Erwachsene und Teenager an: Unter professioneller Anleitung erlernen die Gäste Entspannungstechniken und gesunde Ernährungsweisen, um sie später zu Hause in ihren Alltag integrieren zu können. Eine regenerierende Atempause mit nachhaltigem Lerneffekt. Das Angebot der beiden freundlich und modern eingerichteten Jugendherbergen in Dahme und Lauenburg ist vielfältig: Entschlacken und entspannen mit einer Fastenwoche an der Ostsee. Frische Seeluft einatmen und die eigene Stimme stärken. Wohltuende Massagetechniken erlernen und genießen. Die Yoga-Matte ausrollen, sich ganz auf die eigene Atmung konzentrieren und in Asanas (Körperhaltungen) Kraft schöpfen. Das ist Erholung für Körper, Geist und Seele.

Jugendherbergen von einer neuen Seite kennenlernen

Im Gegensatz zu den bewährten Gruppen- und Familienprogrammen der Jugendherbergen richten sich die Wellness-Kurse insbesondere an Reisende, die sich einzeln oder zu zweit Entspannung gönnen möchten. Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten, professionellen Trainern geleitet. So ist sichergestellt, dass jeder Teilnehmer die Übungen korrekt erlernt.

Das bieten die Programme – für ein entspanntes Jahr 2018:

Jugendherberge Dahme – Fastenwoche

Bei der Fastenwoche in der Jugendherberge Dahme gönnen die Teilnehmer sich und ihrem Körper eine wohlverdiente Auszeit. Gesunde Fastenverpflegung, Entspannungsgymnastik, Yoga-Einheiten, autogenes Training und Massagen reinigen den Körper und sorgen für innere Balance. Die Erfahrung des Fastens bildet eine wunderbare Grundlage für neue und gesündere Essverhalten und Lebensgewohnheiten.

Reisetermin: 02. - 09.03.2018

7 Übernachtungen mit Vollpension (hochwertige Fastenverpflegung)

inkl. Bettwäsche und Handtücher, Kursprogramm und Nutzung der StrandSpa-Sauna und des -bads

Preis pro Person (ab 16 Jahren): 507 Euro (Zweibettzimmer) bzw. 531 Euro (Einzelzimmer)

Zimmer mit eigener Dusche/WC zum Aufpreis von 7 Euro möglich

Infos und Buchung unter www.jugendherberge.de/reisen/23578 oder telefonisch 04364 470173

Jugendherberge Dahme – Stimmtraining an der Ostseeküste

Die Stimme ist das wohl schönste Instrument überhaupt. Warum also nicht der eigenen Stimme mehr Kraft und Ausdruck verleihen? Zum Atmen, Sprechen und Singen lädt die Jugendherberge Dahme – ruhig und direkt am Steilufer mit herrlichem Ostseeblick gelegen – mit ihrem Stimmtraining ein. Die Kursleiterin, selbst ausgebildete Flötistin und Sängerin, vermittelt hilfreiche Tricks, wie sich die Stimme reaktivieren und stärken lässt. Ein perfekter Kurs für Menschen, die im Beruf oder Hobby auf eine starke Stimme zählen müssen.

Reisetermin: 03. - 08.04.2018

5 Übernachtungen mit Vollpension im Zweibettzimmer und mind. 22 Unterrichtsstunden
Preis pro Person: 330 Euro (14-26 Jahre) bzw. 365 Euro (ab 27 Jahren)

Check-in unter www.jugendherberge.de/reisen/18259 oder telefonisch 04364 470173

Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ – Massagekurs

So erholsam kann Ostern sein: Beim Massagekurs in der modernen Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ dreht sich alles um das (Wohl-)Fühlen. In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmer von einer medizinischen Masseurin, wie sie mit aromatischen Ölen und den richtigen Handbewegungen Verspannungen lösen können. Nach den gegenseitigen Massagen rundet ein Gang in die hauseigene Sauna oder ein Spaziergang an der Elbe das Wohlfühl-Programm ab.

Reisetermin: 30.03. - 02.04.2018

3 Übernachtungen mit Vollpension im Zweibettzimmer mit Dusche/WC

inkl. Kurs, Massage-Ausstattung, Nutzung des Sauna- und Fitnessbereichs

Preis pro Person (ab 18 Jahren): 299 Euro

Check-in unter www.jugendherberge.de/reisen/20648 oder telefonisch 04153 598880

Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ – Hatha-Yoga-Wochenende

Dank Yoga finden viele Menschen zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst. Und es ist nie zu spät, um einzusteigen: Während des Wochenendkurses in der Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ steigen die Teilnehmer in die Kunst des Hatha-Yogas ein. Sie lernen Atemübungen und die entspannte stabile Körperhaltung – die sogenannten Asanas. Auch Meditationseinheiten, Tiefenentspannung und die Theorie des Yoga stehen auf dem Programm. Inklusive Blick auf die Elbe.

Reisetermine: 01. - 03.06.2018 sowie 21. - 23.09.2018

2 Übernachtungen mit Vollpension im Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche/WC

inkl. 10 Stunden Kurs und Nutzung des Sauna- und Fitnessbereichs

Preis pro Person (ab 16 Jahren): 239 Euro (Zweibettzimmer) bzw. 263 Euro (Einzelzimmer)

Check-in unter www.jugendherberge.de/reisen/21735 oder telefonisch 04153 598880

6586 Zeichen

Deutsches Jugendherbergswerk
Landesverband Nordmark e.V.
Frau Katharina Pauly
22111 Hamburg
Tel. 040 655995-65
Fax 040 655995-52
k.pauly@jugendherberge.de