

Hatha-Yoga-Wochenende

Hatha-Yoga zur Steigerung des Wohlbefindens

GEEIGNET AB 18 JAHRE

An zwei Tagen lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yogas kennen und bekommen kreative Anregungen, wie Sie Yoga in Ihren Alltag integrieren können. Das Wochenende ist für Anfänger genauso geeignet, wie für Teilnehmer, die schon mit den Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Bewusstes Atmen, entspannte stabile Körperhaltung und Konzentration bewirken innere Ruhe und Gelassenheit.

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

Den Teilnehmer steht der Sauna- und Fitnessbereich in der Jugendherberge kostenlos zur Verfügung. 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 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, Nutzung des Saunabereichs der Jugendherberge

Termine & Preise

11. 09. 2020 - 13. 09. 2020

09. 10. 2020 - 11. 10. 2020

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Zweibettzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 242,00 € pro Person

11. 09. 2020 - 13. 09. 2020

09. 10. 2020 - 11. 10. 2020

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 272,00 € 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

✉ laenburg-zuendholzfabrik@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

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

☎ +49 40 655995-66

✉ service-nordmark@jugendherberge.de