

# Meditations-Wochenende

## Meditation, Achtsamkeit und Yoga für alle

### EINZELGÄSTE, PAARE UND FREUNDINNEN AB 16 JAHREN

#### DER MEDITATIONSKURS

An zwei Tagen lernen Sie die Grundprinzipien der Meditation kennen. Bewusstes Atmen, entspannte und stabile Körperhaltung und Konzentration der Gedanken bewirken innere Ruhe und mentale Stärke. Das macht uns fit für vor uns liegende Herausforderungen.

Unsere Seminarleiterin zeigt Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen, die Sie mit innerer Freude erfüllen und zu einem bewussteren Leben und Umgang mit sich selbst einladen. Öffnen Sie Ihr Herz. Wir zeigen Ihnen Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und Körperübungen, die Sie im Anschluss an das Seminar in Ihren Alltag überführen können. Das Seminar ist konfessionsungebunden. Es verbindet Methoden aus dem Spektrum Buddhismus, Hatha Yoga und moderne Entspannungstechniken. Theoretische Erklärungen und historische Hintergrundinformationen runden das Seminar ab.

Inhalte des Seminars: stille Meditation, geleitete Meditation, Bodyscan, kleine Yogaelemente, Dehn - und Lockerungsübungen, Gehmeditation, Atemtechniken, Theorie

Das Wochenende ist für Anfänger genauso geeignet, wie für Teilnehmer, die schon mit Meditations-Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Den inspirierenden Rahmen des Meditationskurses gibt die Jugendherbergen "Lauenburg-Zündholzfabrik" mit ihren modernen Ein- und Zweibettzimmern, hellen Räumen und wunderschönem Blick direkt auf den Fluss Elbe.

Die Sauna der Jugendherberge kann kostenfrei genutzt werden.

**Kursleitung:** Regina Bäter (Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Yogalehrerin, med. Masseurin)

#### IHRE UNTERKUNFT DIREKT AN DER ELBE

Sie übernachten in den modernen Ein- und Zweibettzimmern des Seminarhauses "Jugendherberge Lauenburg-Zündholzfabrik". Die Jugendherberge liegt direkt am Wasser und bietet einen fantastischen Blick auf die Elbe und die vorbeiziehenden Schiffe. Die Räume sind mit Teppichen ausgestattet. Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit. Weitere Wohlfühl-Utensilien (Meditationskissen, Wohlfühl-Sporthose, dicke Socken) können Sie nach Herzenswunsch mitbringen.

#### DIE VERPFLEGUNG

In der Jugendherberge Lauenburg "Zündholzfabrik" erwartet Sie gute und gesunde Küche. Wir kochen für Sie mit Leidenschaft. Unser Frühstücksbuffet ist reich gedeckt, nachmittags erwartet Sie ein kleiner Snack und abends können Sie nach Herzenslust an unserem warmen Buffet schlemmen. Wasser ist immer vorhanden.

#### DER ZEITPLAN

##### Freitag

Nachmittags Anreise

18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

19.30 Uhr Meditation und leichte Yogaübungen

##### Samstag

8 bis 9 Uhr Frühstück

10 Uhr Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen, Hatha Yoga

12.30 Uhr Mittagessen

#### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension im Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche / WC
- ✓ 10 Stunden angeleiteter Meditationskurs mit Achtsamkeits- und Atemübungen für inneres Gleichgewicht, 1x Kaffee / Kuchen am Samstag, Mineralwasser während des Seminars, kostenlose Nutzung des Saunabereichs der Jugendherberge
- ✓ In der Jugendherberge Lauenburg "Zündholzfabrik" sind keine Yogamatten vorhanden! Bitte mitbringen.

#### Termine & Preise

#### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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

Nachmittags: Theorie und Praxis  
Kaffeepause  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Meditation und leichte Yogaübungen

## Sonntag

8 bis 9 Uhr Frühstück  
10 Uhr unterschiedliche Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen, Hatha Yoga  
12.30 Uhr Mittagessen, Verabschiedung

## ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet. Der Aufenthalts kann verlängert werden, sprechen Sie uns gerne an!

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/7920](http://www.jugendherberge.de/reisen/7920)

### 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