Yoga-Workshop für Einsteiger

Lernt die faszinierende Welt des Yoga kennen!

Nach dem **Motto„Alles kann, nichts muss"können** Einsteiger an diesem Wochenende bei uns die faszinierende Welt des Yoga kennenlernen: verschiedene Stilrichtungen, Meditationen und mehr!
Schnuppert mit uns ein Wochenende lang in die faszinierende Welt des Yoga hinein! Probiert verschiedene Stilrichtungen aus, meditiert mit uns und lasst es euch rundherum gut gehen. Neben dem Yogakurs stehen euch die vielen Freizeitmöglichkeiten unseres Resorts offen: das Sportprogramm und die Kinderbetreuung, unser Wellnessbereich mit Saunalandschaft – und natürlich die herrliche Natur der Nordseeküste, die zu Strandspaziergängen und Wattwanderungen einlädt. Genießt zudem unsere gesundheitsbewussten, vielfältigen Buffets!
Das Yoga- Wochenende ist auch für Einzelreisende buchbar.

Der Blog SPANESS Wellbeing work. Life. Travel hat unseren Yogaworkshop für Einsteiger besucht:
https: / /www.spaness.de / blog / nordsee-yoga-urlaub /

Weitere Inklusiv-Leistungen

• Altersgerechtes Programm
• „Kinnerhus" mit Betreuungsangeboten
• „Märchenhus" , „School of Rock", „Watthus" mit Umweltlabor, Bibliothek
• Nutzung des Fitnessraums und Fitnessangebote
• Nutzung der Sport- und Freizeitangebote auf dem Gelände
• Abendprogramm
• Verleih von Fahrrädern, Kanus, Bollerwagen u. Kinderbuggys*
• Kostenfreies WLAN
• Kostenfreie Parkplatznutzung am Resort

* Verleih gegen Gebühr
Weitere Details zu den All-Inclusive Leistungen und das Wochenprogramm findet ihrhier .

1. Tag: ANREISETAG:

Um 20:00 Uhr lernen sich alle Teilnehmer bei einem Begrüßungsgetränk kennen.
Anschließend 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.

2. Tag:

Wir starten um 8:00 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 13:00 bis 16:00 Uhr genießt ihr in unserer Saunalandschaft die wohlige Wärme und verschiedene Aufgüsse unserer Saunameisterin.
Von 17:00 bis ca. 18:30 Uhr steht Vinyasa-Yoga auf dem Programm – eine kraftvolle und dynamische Variante des Yoga und damit eine Art fließende Variante des Hatha-Yoga. Generell beschreibt sich Hatha-Yoga auch als die klassischste aller Yoga-Formen und quasi die „Mutter" aller körperorientierten Yogaformen.
Um 21:30 Uhr startet dann unsere halbstündige stille Abendmeditation.

3. Tag: ABREISETAG

Wir starten wieder mit einer Yoga-Einheit in den Tag.
Von 8:00 bis 9:00 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.

Leistungen

✔ **2 Ü /** all-inclusive im Zweibettzimmer oder im Apartment "Wattläufer"
- Reichhaltige Buffets (morgens, mittags, abends) inkl. Säuglingskost
- Am Nachmittag Filterkaffee und Kuchen
- Kulinarische Themen- oder Grillabende
- Alkoholfreie Getränke (außer Kaffeespezialitäten)
- Bezogene Betten, auf Wunsch Babyset
- Handtuchservice

✔ - 3 Yogaeinheiten und eine Abendmeditation
- Informationsvortrag "Wissenswertes zum Thema Yoga"
- Nordsee-Service-Card Magazin
Weitere Inklusiv-Leistungen finden Sie im Beschreibungstext.

✔ - Yoga Blöcke, Decken und Matten stehen zur Verfügung

Die Teilnahme ist erst ab 14 Jahren möglich.

✖ Nicht enthalten: örtlicher Kurbeitrag

Termine & Preise

08. 11. 2024 - 10. 11. 2024
15. 11. 2024 - 17. 11. 2024
06. 12. 2024 - 08. 12. 2024
18. 10. 2024 - 20. 10. 2024

☛ **2 Übernachtungen all-inclusive,**
Doppelzimmer mit Du / WC
448,00 € pro Zimmer

08. 11. 2024 - 10. 11. 2024
15. 11. 2024 - 17. 11. 2024
06. 12. 2024 - 08. 12. 2024
18. 10. 2024 - 20. 10. 2024

☛ **2 Übernachtungen all-inclusive,**
Einzelzimmer mit Du / WC
235,00 € pro Zimmer

10. 01. 2025 - 12. 01. 2025
07. 02. 2025 - 09. 02. 2025
14. 03. 2025 - 16. 03. 2025
14. 11. 2025 - 16. 11. 2025
24. 10. 2025 - 26. 10. 2025

☛ **2 Übernachtungen all-inclusive,**
Doppelzimmer mit Du / WC
396,00 € pro Zimmer

10. 01. 2025 - 12. 01. 2025
07. 02. 2025 - 09. 02. 2025
14. 03. 2025 - 16. 03. 2025

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 Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Hinweis zur Buchung
Technisch bedingt werdet ihr bei Auswahleures Programmangebots über einen Zwischenschritt auf die Buchungsstrecke weitergeleitet. Bitte wählt hier im Buchungsschritt 2 das gewünschte Programmangebot aus.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/4205

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 25 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge DJH Resort Neuharlingersiel,
Bettenwarfen 2-14
26427 Neuharlingersiel

+49 4974 914800
info@djh-resort.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

+49 421 59830-50
service.nordwesten@jugendherberge.de