

# Achtsamkeitstage mit Yoga und Kakao

## 4 Tage Achtsamkeit und Yoga in der Natur

**EINZELREISENDE, ELTERN MIT KINDERN AB 14 JAHRE, GESCHWISTER, FREUND\*INNEN, YOGIS,**

...

Herzlich willkommen in der Jugendherberge Lenggries. Die sanierte Jugendherberge mit Lodge-Charakter ist umgeben von einem großen Freizeitgelände mit Bolzplatz, Basketball, Volleyball, Tischtennis, Federball, Liegewiese, Spielwiese und Feuerstelle. Die Jugendherberge liegt am nordwestlichen Ortsrand von Lenggries unterhalb der Denkmals. Zu Fuß sind es ca. 10 Minuten ins Zentrum. Das Haus ist idealer Ausgangspunkt für alle Sommer- und Wintersportarten. Der Hauptort des Isarwinkels ist der in 700 m Höhe gelegene Luftkur- und Wintersportort Lenggries. Er liegt 60 km südlich von München zwischen Tegern- und Walchensee und wird auch als "das Tor zum Karwendel" bezeichnet.

### Unser Angebot für deinen Yoga Aufenthalt im schönen Lenggries:

Bringe deine Seele ins Gleichgewicht und genieße achtsame, entspannende Tage mit Yoga, Meditation und Kakao in der Jugendherberge Lenggries in malerischer Bergkulisse.

Ob Anfänger\*innen, Fortgeschrittene, oder passionierte „Yogini“ – zu diesen Achtsamkeitstagen sind alle eingeladen, die tiefer in ihr Bewusstsein mit dem eigenen Körper und Geist in wohlthuender Natur eintauchen möchten. Ob für dich alleine, zusammen mit Freund\*innen, oder bspw. Eltern mit jungem Kind ab 14 Jahre – in kleiner Gruppe genießen wir gemeinsam vier Tage in einer der schönsten Ecken des Isarwinkels, umgeben von der nährenden Energie der Tölzer Berge. Wir tauchen ein in achtsame Yogastunden und Wanderungen in der Natur, die Denkanstöße, Meditationen und Übungen zu einem tieferen Bewusstsein geben.

Am letzten Tag begeben wir uns auf eine Reise mit rohem Edelkakao, der uns dazu einlädt, wieder in Einklang mit unseren Herzen zu kommen. Der Kakao stammt aus einer nachhaltigen Permakultur aus Ecuador und wird von mir auf traditionelle Weise (Gewürze und eine kleine Prise Cayenne Pfeffer) zubereitet. Er hat von Natur aus eine milde und recht schokoladige Note. Natürliche Süßungsmittel (Kokosblütenzucker, Honig, etc. stehen bereit). Dazu leite ich durch eine herzöffnende Meditations- sowie eine sanfte Yogastunde, begleitet mit Live Musik zum Genießen (und Mitsingen). Der rohe Kakao schenkt uns die Möglichkeit, eine erhöhte Menge Endorphine in unseren Körper auszusenden und lässt uns dadurch in ein wohliges Gefühl der Verbundenheit und Dankbarkeit kommen.

Je nach Wetter auch idyllische Yogastunden im Freien möglich

Programmablauf:

### 1. TAG: ANREISE & BEGRÜSSUNG

- Ankunft bis 16 Uhr, Zeit zur freien Verfügung (bspw. zum Ausruhen oder für Wanderungen in der Umgebung und im idyllischen Örtchen Lenggries)
- 16:15 – 17:30 Uhr: sanftes Hatha Yoga zum Ankommen
- 18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen
- 19:30 – 20:00 Uhr: Einklang und Begrüßung mit Trommelreise in einen entspannten Abend

### 2. - 3. TAG: YOGA & WANDERN

- 7:00 – 8:15 Uhr: kraftvolle Morgen Asana (achtsames Hatha Yoga mit Atemübungen, Meditation und Impulsen für den Tag)
- 7:30 – 9:30 Uhr: Frühstück
- 10:00 – 12:00 Uhr: leichte Wanderung in der Gruppe, mit Achtsamkeitsübungen aus Yogatherapie, gewaltfreier Kommunikation und Impulsen zum Singen
- Mittagessen mit Lunchpaket vom Buffet
- 13:00 – 16:00 Uhr: freie Zeit zum Genuss in der Natur, eigenständige Aktivitäten, Entspannungs- und Lesenachmittag auf der Sonnenterrasse
- 16:15 – 17:30 Uhr: sanftes Hatha Yoga zum Tagesausklang / Abendimpulse
- 18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen
- anschließend Zeit zur freien Verfügung

## Leistungen

- ✓ 3 Übernachtungen mit Vollpension, Frühstücksbuffet, Lunchpaket zum selber packen für unterwegs, warmes Abendessen mit ausgewählten Getränken (Fruchtsaftgetränk, Tee und Kaffee und der 24Std. zugängliche Wasserspender), Bio-Komponenten bei allen Mahlzeiten, 1x Begrüßungsgetränk, Bettwäsche inklusive, 1 Handtuch und 1 Duschtuch leihweise pro Person und Aufenthalt
- ✓ tägliches Yoga-Programm (Hatha Yoga), je nach Wetter auch idyllische Yogastunden im Freien möglich, kleine Gruppe, Achtsamkeitswanderungen und Entspannung am Abend, Kakaozeremonie
- ✓ Gästekarte PLUS
- ✗ Nicht enthalten: Kurbeitrag (0 € pro Nacht für Kinder von 0-11 Jahre, 0,75 € pro Nacht für Kinder und Jugendliche von 12-17 Jahre, 1,50 € pro Nacht für Gäste ab 18 Jahre), Yogamatte, Kosten für eventuelle Fahrten und Eintritte,

INFOS ZUR BUCHUNG FÜR GÄSTE AB 27 JAHREN FINDEST DU IN DEN ALLGEMEINEN INFORMATIONEN

## Termine & Preise

09. 05. 2024 - 12. 05. 2024

👉 **3 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Einbettzimmer mit Du / WC ab 16 Jahre: 526,00 € pro Person

👉 **3 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Einbettzimmer mit Etagen-DU / WC ab 16 Jahre: 504,00 € pro Person

09. 05. 2024 - 12. 05. 2024

👉 **3 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Zweibettzimmer mit Du / WC ab 16 Jahre: 451,00 € pro Person

👉 **3 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Zweibettzimmer mit Etagen-DU / WC

#### 4. TAG: SPECIAL AM SONNTAG MIT KAKAO

KAKAOZEREMONIE & WANDERN (und Abreisetag)

- 8:00 – 10:00 Uhr: herzöffnende Kakaozeremonie mit nachhaltig zertifiziertem Edel-Rohkakao, sanftem Yoga und Live-Musik
- Frühstück für die Gruppe
- ca. 11:00 – 13:00 Uhr: optionale Wanderung in der Gruppe, mit Achtsamkeitsübungen, Reflektionen aus der Kakaozeremonie und Impulsen zum Singen
- Ausklang und Abreise

#### ÜBER DIE KURSLEITUNG

Sarah ist RYT zertifizierte traditionelle Hatha-Yogalehrerin und psychologische Yogatherapeutin (nivata®). Ihr Fokus ist es, Menschen das Erlebnis des eigenen Wohlfühls im Körper und Geist näher zu bringen. In ihren Yogastunden leitet sie durch sanfte und zugleich stärkende Körperübungen (Asana), verbunden mit bewussten Atemübungen (Pranayama), um in einen stillen Moment des Geistes (Meditation) zu gelangen. Durch das bewusste Erleben der (inneren und äußeren) Natur bringt sie ihren Teilnehmer\*innen auf erfrischende Art ein spielerisches Gefühl der Achtsamkeit näher, in Kombination mit Naturerfahrungen, der rohen Kraft des Kakaos, sowie ihrer Live Musik (Gitarre, Trommel und Gesang), die zum Singen und Mitschwingen einlädt. Als Geographin und Umweltbildungsreferentin gibt sie außerdem auch insbesondere auf den Wanderungen immer wieder Denkanstöße zu einem nachhaltigeren Leben.

Sarah Troßmann, trad. Hatha Yogalehrerin / psych. Yogatherapeutin (nivata®), [www.farmoase.de](http://www.farmoase.de)

#### ALLGEMEINE HINWEISE

##### Für alle Teilnehmenden gilt:

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bei extremen Wetterverhältnissen kann je nach Programmpunkten die Veranstaltung nach Innen verlegt werden, oder muss im Ernstfall abgesagt werden (Bspw. starkes Gewitter).

##### Für Gäste über 27 Jahre gilt:

Es gelten folgende Preise für Übernachtung und **Verpflegung**:

3 Nächte im Einbettzimmer mit Etagedusche / WC (Vollpension / Lunchpaket): 259,- € p. Pers.

3 Nächte im Einbettzimmer mit Dusche / WC (Vollpension / Lunchpaket): 281,- € p. Pers.

3 Nächte im Zweibettzimmer mit Etagedusche / WC (Vollpension / Lunchpaket): 199,- € p. Pers.

3 Nächte im Zweibettzimmer mit Dusche / WC (Vollpension / Lunchpaket): 206,- € p. Pers.

3 Nächte im Zimmer bis 6 Personen mit Etagedusche / WC (Vollpension / Lunchpaket): 182,- € p. Pers.

3 Nächte im Zimmer bis 6 Personen mit Dusche / WC (Vollpension / Lunchpaket): 194,- € p. Pers.

##### Für Gäste über 27 Jahre gilt: Bitte bezahle den Yoga-Kurs im Wert von 245

**Euro** direkt an die Yogalehrerin Sarah Troßmann (per Überweisung). Die Rechnung mit Bankverbindung wird dir von Sarah Troßmann per Email zugeschickt. Falls du damit nicht einverstanden bist teile uns das bitte bei Buchung mit.

##### Für Gäste über 27 Jahre gilt:

Im Falle einer Stornierung fallen folgende Stornierungskosten für den Yoga-Kurs an:

- bis 61 Kalendertage vor Veranstaltungstermin kostenlos
- ab 60 - 15 Kalendertage vor Veranstaltungstermin 50€ Yoga-Honorars
- ab 14 - 8 Kalendertage vor Veranstaltungstermin 75€ Yoga-Honorars
- ab 7 Kalendertage vor Veranstaltungstermin 100€ Yoga-Honorars

Im Falle einer Stornierung fallen folgende Stornierungskosten für die Jugendherbergsleistungen an:

Bis 7 Tage vor dem Tag des Belegungsbeginns kann kostenlos storniert werden.

Bei einem Rücktritt später als 7 Tage vor Belegungsbeginn fallen Stornogebühren lt. AGB an.

#### Teilnehmerzahl

Mindestens 5 Teilnehmer

Höchstens 8 Teilnehmer

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

**Preise für Begleitpersonen und mitreisende** KinderOHNEYoga-Kurs, Wanderungen in der Gruppe, Kakaozeremonie:

Zimmer bis 6 Personen mit Etagen-DU / WC

3 - 5 Jahre: 101,-€p. Pers.

6 - 11 Jahre: 161,-€p. Pers.

ab 12 Jahre: 182,-€p. Pers.

Zimmer bis 6 Personen mit Du / WC

3 - 5 Jahre: 113,-€p. Pers.

6 - 11 Jahre: 167,-€p. Pers.

ab 12 Jahre: 194,-€p. Pers.

Änderungen im Ablauf möglich.

Verlängerungsnächte auf Anfrage und nach Verfügbarkeit möglich.

Bitte mitbringen:

- eigene Yogamatte
- falls vorhanden, eigene Yoga-Hilfsmittel (Sitzkissen, Block, Gurt)
- bequeme Kleidung für Yogastunden, warme Socken
- Wanderkleidung: feste Schuhe, falls nötig: Regenkleidung
- Lunchboxen und Trinkflaschen

**Der Yoga Kurs eignet sich für Kinder & Jugendliche ab 14 Jahre.**

Jüngere Kinder mit ausreichend Yoga-Erfahrung erfragen die Teilnahme bitte in der Jugendherberge.

Es besteht die Möglichkeit, dass sich die Yoga-Teilnehmer\*innen ein Zimmer teilen (Preise vom Mehrbettzimmer).

Nach der Anreise erhältst du von uns die Gästekarte PLUS mit vielen kostenlosen Leistungen (zusätzlich zu unseren eigenen Leistungen). Die Kartenleistungen sind nicht eigene vertragliche Leistungen des Gastgebers.

Der Check-In ist zwischen 17:00 und 20:00 Uhr möglich. Bitte halte bei einer früher geplanten Ankunft Rücksprache mit der Jugendherberge. Der Check-Out ist von 09:00 - 10:00 Uhr.

Das Angebot ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität bedingt geeignet. Bitte wende dich für weitere Informationen an das Team der Jugendherberge.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9434](http://www.jugendherberge.de/reisen/9434)

## Information & Buchung:

Jugendherberge Lenggries,  
Jugendherbergstraße 10  
83661 Lenggries

☎ +49 8042 2424, +49 8042 973649  
✉ [lenggries@jugendherberge.de](mailto:lenggries@jugendherberge.de)

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Bayern e.V.  
Mauerkircherstr. 5  
81679 München

☎ +49 89 922098-0  
✉ [bayern@jugendherberge.de](mailto:bayern@jugendherberge.de)