Yoga-Wochenende für Freundinnen

Lernt die faszinierende Welt des Yoga kennen!

Entspannung, Ruhe und innere Balance - das sind die Schlagworte, die uns in unserem hektischen Alltag oft fehlen. Doch wie wäre es, wenn du dir ein Wochenende nur für dich gönnst und dich ganz auf dich und deinen Körper konzentrierst? Dann ist unser Yoga-Wochenende in der Jugendherberge Biggesee genau das Richtige für dich!

Inmitten der wunderschönen Natur des Sauerlands kannst du dich von unserer erfahrenen Yoga-Lehrerin in die Welt des Yoga einführen lassen. Egal, ob du schon Erfahrung hast oder noch nie Yoga gemacht hast - bei uns bist du herzlich willkommen. Wir bieten dir ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Yoga-Stilen, Meditationen und Atemübungen, die dir helfen werden, deinen Körper und Geist zu entspannen und zu regenerieren.

Neben den Yoga-Einheiten bleibt auch genügend Zeit, um die Umgebung zu erkunden, am See zu entspannen oder einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Die Jugendherberge Biggesee bietet dir eine gemütliche Unterkunft und eine leckere Verpflegung, damit du dich rundum wohl fühlen kannst.

Also, worauf wartest du noch? Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und komm mit uns auf eine Reise zu dir selbst. Wir freuen uns auf dich!

FREITAG

Um 20 Uhr lernen sich die Teilnehmerinnen 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 in unserem Bistro „Chörmits" gemütlich ausklingen lassen.

SAMSTAG

Wir starten um 7.45 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. Beim anschließenden Frühstück packt sich jede ein Lunchpaket. Den Tag über gibt es jede Menge zu erleben – zum Beispiel wandern in den Wäldern rund um die Jugendherberge, am See entlang spazieren, eine Schiffstour oder einen Besuch der Atta-Höhle starten. Von 16.30 bis ca. 18.00 Uhr steht Vinyasa-Yoga auf dem Programm – eine kraftvolle und dynamische Variante des Yoga. Um 21.30 Uhr startet dann unsere halbstündige Abendmeditation.

SONNTAG

Wir starten wieder mit einer Yoga-Einheit in den Tag. Von 7.45 bis 8.45 Uhr schnuppern wir ins Rücken-Yoga hinein, eine Yoga-Form, die mit einfachen Übungen den Rücken stärkt und für Stabilität und Entspannung sorgt. Anschließend erwartet euch noch ein ausgiebiges Frühstück, bevor es auf die Heimreise geht.

ALLGEMEINE HINWEISE

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten indesJugendgästehauses 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.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9507

Leistungen

- ✔ 2 Ü / HP im Doppelzimmer mit Du / WC, 1 Lunchpaket, Bistro-Gutschein, Wasser und Apfelsaftschorle inkl., Handtuchservice
- ✔ Drei Yogaeinheiten, eine Abendmeditation, Yoga-Vortrag, Blöcke, Decken und Matten, digitale Gästemappe, Zugang vor Ort zu unserem digitalen Lesezirkel

Termine & Preise

03. 05. 2024 - 05. 05. 2024
28. 06. 2024 - 30. 06. 2024
26. 07. 2024 - 28. 07. 2024
06. 09. 2024 - 08. 09. 2024
25. 10. 2024 - 27. 10. 2024

☛ **2 Übernachtungen mit Halbpension,**
Doppelzimmer mit Du / WC
13 - 26 Jahre: 199,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 219,00 € pro Person

28. 03. 2025 - 30. 03. 2025
25. 04. 2025 - 27. 04. 2025
16. 05. 2025 - 18. 05. 2025
13. 06. 2025 - 15. 06. 2025
29. 08. 2025 - 31. 08. 2025
10. 10. 2025 - 12. 10. 2025

☛ **2 Übernachtungen mit Halbpension,**
Doppelzimmer mit Du / WC
13 - 26 Jahre: 235,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 259,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 18 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Biggesee,
Zur Jugendherberge 1
57462 Olpe

+49 2761 6775
jh-biggesee@djh-wl.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH
Eppenhauser Str. 65
58093 Hagen

+49 2331 9514-0
info@djh-wl.de