Insel-Yoga auf Borkum (4 T.)

Vier Tage Zeit für Körper und Kopf

Lasst den Alltag beim Insel-Yoga hinter euch! Statt Terminen bestimmen Meeresrauschen, frische Nordseeluft und euer eigener Rhythmus den Tag. Jeden Morgen startet ihr mit einer Einheit Faszien-Yoga. Am Nachmittag und Abend stehen sanftes Vinyasa-Yoga und entspannendes Yin-Yoga auf dem Programm. Insgesamt erwarten euch sieben Yoga-Einheiten mit Yogalehrerin Evelyn Schneider von „yoga:yes". Ihr Unterricht ist ruhig, undogmatisch und geprägt von fokussierten Übungen und Bodenhaftung. Im Mittelpunkt stehen achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und eine entspannte Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen können – ganz gleich, ob ihr zum ersten Mal Yoga ausprobiert oder bereits Erfahrung mitbringt.
Zwischen den Yoga-Einheiten bleibt viel Zeit, Borkum auf eigene Faust zu entdecken. Spaziert am Strand entlang, erkundet das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer mit dem Fahrrad oder genießt einfach die Weite der Insel im Strandkorb. Wer Lust auf weitere Erlebnisse hat, kann an einer Krabbenfangfahrt oder einer Tour zu den Seehundbänken teilnehmen oder im Erlebnisbad Gezeitenland entspannen. Für unterwegs ist täglich ein Lunchpaket inklusive, sodass ihr eure freie Zeit flexibel gestalten könnt. Vor den Yoga-Einheiten stehen Kaffee, Tee, Wasser und Saft bereit. Yoga-Matten und alle benötigten Hilfsmittel sind ebenfalls für euch reserviert.
Dieses Angebot folgt keinem strengen Stundenplan. Ihr entscheidet jeden Tag aufs Neue, welche der bis zu drei Yoga-Einheiten ihr besuchen möchtet. Ganz nach dem Motto: Alles kann, nichts muss.

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper: Verbringt vier entspannte Tage auf Borkum und verbindet Yoga mit Nordseeluft, Strand und Zeit zum Durchatmen. Sieben Einheiten mit Yogalehrerin Evelyn Schneider von „yoga:yes" erwarten euch. Ob Strandspaziergang, Fahrradtour oder eine Pause im Strandkorb: Eure freie Zeit gestaltet ihr ganz nach eurem Rhythmus.

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm isthier auch mit 4Übernachtungen buchbar.

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.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/12445

Leistungen

- 3 Ü / VP, Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche / WC, inkl. Handtuchset
- 7 Yoga-Einheiten mit Yogalehrerin Evelyn Schneider von „yoga:yes" , Yoga-Utensilien und Getränke

Termine & Preise

01. 04. 2027 - 04. 04. 2027
20. 05. 2027 - 23. 05. 2027

- **3 Übernachtungen mit Vollpension,**
  Doppelzimmer mit Du / WC
  16 - 26 Jahre: 391,20 € pro Person
  ab 27 Jahre: 398,00 € pro Person

01. 04. 2027 - 04. 04. 2027
20. 05. 2027 - 23. 05. 2027

- **3 Übernachtungen mit Vollpension,**
  Einzelzimmer mit Du / WC
  bis 26 Jahre: 406,20 € pro Person
  ab 27 Jahre: 413,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Borkum "Am Wattenmeer",
Reedestr. 231
26757 Borkum

+49 4922 579
borkum@nw-jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

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