

Das Yoga-Wochenende

Yoga erleben und es sich gut gehen lassen

FÜR YOGAINTERESSIERTE

Tauch mit uns in die faszinierende Welt des Yoga ab! Probiere verschiedene Varianten aus – etwa Vinyasa-, Hatha- oder Ashtanga-Yoga – und lass dich rundherum gut gehen. Neben dem Yoga wollen wir auch gemeinsam meditieren. Genieße zudem unsere gesundheitsbewussten, vielfältigen Buffets!

FREITAG

Wir starten um 18 Uhr mit einer Vorstellungsrunde, in der wir auch besprechen, was Yoga ist und was die Teilnehmer*innen an diesem Wochenende erwartet. Um 19.30 Uhr schließt sich eine ein- bis anderthalbstündige Meditation an.

SAMSTAG

In den Tag starten wir um sieben Uhr mit Morgenyoga (90 Minuten). Am Vormittag und am Nachmittag stehen zwei Workshops an – einer rund um die Yoga-Basics und einer zum Thema Ayurveda. Am frühen Abend treffen wir uns zum Abendyoga. Wenn Interesse besteht, können wir abends auch noch gemütlich zusammensitzen oder gemeinsam meditieren. Während des Tages können zudem Massage- oder energetische Behandlungen gebucht werden.

SONNTAG

Auch der Sonntag beginnt um sieben Uhr mit neunzig Minuten Morgenyoga. Nach dem Frühstück steht ein Achtsamkeitsspaziergang an, an den sich eine Abschlussrunde anschließt. Alle Teilnehmer*innen nehmen ein Handout mit vielen Infos rund um Yoga sowie einigen ausgewählten Yogapositionen mit.

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.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/5946

Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Mehrbettzimmer, Willkommensgetränk, Yogitee- und Wasserflaute, Handtuchset
- ✓ Begrüßungsmappe
5 Yogaeinheiten und Meditationen
- ✓ Aufschlag: EZ-Zimmer 15,- € / Doppelzimmer 2,50 € pro Tag (nach Verfügbarkeit)

Hinweis: Bitte bringe deine Yogamatte, eine Decke und ein Kissen für das Wochenende mit. Leihmatten sind vor Ort, bitte gib uns Bescheid, wenn du keine eigene Matte mitbringst.

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Bremen,
Kalkstr. 6
28195 Bremen

+49 421 163820
@ bremen@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

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