

Individualreisen nach Bremen

ab 221,00 € p. Pers.

Das Yoga-Wochenende

Yoga erleben und es sich gut gehen lassen

Aufenthalt **3 Tage**

Geeignet ab **16 Jahre**

für Yogainteressierte

Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt des Yoga ab! Probieren Sie verschiedene Varianten aus – etwa Vinyasa-, Hatha- oder Ashtanga-Yoga – und lassen Sie es sich rundherum gut gehen. Neben dem Yoga wollen wir auch gemeinsam meditieren. Genießen Sie zudem unsere gesundheitsbewussten, vielfältigen Büfets!

Freitag

Wir starten um 18 Uhr mit einer Vorstellungsrunde, in der wir auch besprechen, was Yoga ist und was die Teilnehmer 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 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.

Leistungen

- 2 Ü/VP im Mehrbettzimmer, Willkommensgetränk, Yogitee- und Wasserflatrate, Handtuchset
- Begrüßungsmappe
- 5 Yogaeinheiten und Meditationen

- Aufschlag: EZ-Zimmer 15,- € / Doppelzimmer 2,50 € pro Tag (nach Verfügbarkeit)

Hinweis: Bitte bringen Sie ihre Yogamatte, eine Decke und ein Kissen für das Wochenende mit. Leihmatten sind vor Ort, bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie keine eigene Matte mitbringen.

Termine & Preise

2019

13.12.2019 - 15.12.2019

2 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer :
16 - 26 Jahre: 221,00 € p. Pers.
ab 27 Jahre: 230,00 € p. Pers.

2020

17.01.2020 - 19.01.2020

24.01.2020 - 26.01.2020

2 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer :
16 - 26 Jahre: 221,00 € p. Pers.
ab 27 Jahre: 230,00 € p. Pers.

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

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

Kontakt

Jugendherberge Bremen

Kalkstr. 6

28195 Bremen

Tel. [0421 163820](tel:0421163820) Fax [0421 1638255](tel:04211638255) bremen@jugendherberge.de

Leitung
Jürgen Koopmann

Träger
LVB Unterweser-Ems

Reiseveranstalter

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

Tel. [0421 5983050](tel:04215983050)

E-Mail service.nordwesten@jugendherberge.de

Leitung: Anna Hoppenworth



<http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/bremen-578/reisen/einzelgaeste/5946/>