

Hatha Yoga Wochenende mit Silvia Rodeck

Yoga im Fluss der Energie: Ankommen – Innehalten – Durchatmen

Dich erwartet ein wunderbar entspanntes Wochenende, an dem du Zeit für dich hast und neue Kraft tanken kannst. Das abwechslungsreiche Programm ermöglicht dir eine schöne Auszeit vom Alltag, in dem du ganz im Hier und Jetzt sein kannst. Die Tiefenentspannung am Abend sorgt für einen erholsamen Schlaf.

Bei einer geführten Wanderung mit unserer Försterin durch die walddreiche Umgebung mit den traumhaft gelegenen Bächen und Seen erfährst du viel Interessantes über die Flora und Fauna des Schlaubetals.

- Nur wer innehält, merkt wann er ankommt und wer ankommt, kann auch weitergehen-
Silvia Rodeck unterrichtet seit über 28 Jahren Yoga, Bewegung, Stimme und freier Tanz. Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY / EYU) und vereint ihren Yogastil „Yoga im Fluss der Energie“, basierend den Techniken von Hatha Yoga und Vinyasa flow, Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit Sanftheit und Energie, Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird. Durch das ausgleichende und geschmeidig fließende Yoga bekommen wir viele Inspirationen für den Alltag und unsere eigene Yoga Praxis.

Programm:

Freitag

Anreise ab 14 Uhr
16:30 bis 18:00 Uhr: Yoga Praxis
18:30 Uhr: Abendessen
19:30 Uhr: Yoga Nidra Tiefenentspannung

Samstag

08:00 Uhr: 30 min Morgenrunde vor dem Frühstück
08:30 Uhr: Frühstück
10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis
12:30 Uhr: Mittagessen
Nachmittags: geführte Wanderung durch das Schlaubetal, danach Kaffee und Kuchen
18:30 Uhr: Abendessen
19:30 Uhr: Tiefenentspannung nach dem Abendessen

Sonntag

08:30 Uhr: Frühstück
10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis

Mittagessen oder Lunchpaket (entscheidet sich vor Ort, je nach Belegung der Jugendherberge) und Abreise

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9437

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen, Bettwäsche, Vollpension, 1 x Kaffee und Kuchen (am Samstag)
- ✓ täglich mehrmals Yoga Programm und Tiefenentspannung am Abend
- ✓ Wanderung mit der Försterin
- ✗ Nicht enthalten: Yoga Matten, Trinkflasche, Kuscheldecke und warme Socken für die Entspannung bitte mitbringen

Termine & Preise

22. 11. 2024 - 24. 11. 2024

01. 11. 2024 - 03. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Zweibettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 228,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 255,00 € pro Person

22. 11. 2024 - 24. 11. 2024

01. 11. 2024 - 03. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 218,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 245,00 € pro Person

22. 11. 2024 - 24. 11. 2024

01. 11. 2024 - 03. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 238,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 265,00 € pro Person

07. 03. 2025 - 09. 03. 2025

21. 03. 2025 - 23. 03. 2025

31. 10. 2025 - 02. 11. 2025

14. 11. 2025 - 16. 11. 2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Zweibettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 249,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 280,00 € pro Person

07. 03. 2025 - 09. 03. 2025

21. 03. 2025 - 23. 03. 2025

31. 10. 2025 - 02. 11. 2025

14. 11. 2025 - 16. 11. 2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 233,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 264,00 € pro Person

07. 03. 2025 - 09. 03. 2025

Information & Buchung:

Jugendherberge Bremsdorfer Mühle,
Bremsdorfer Mühle 1
15890 Schlaubetal, OT Bremsdorf

+49 33654 272

jh-bremsdorfer-muehle@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.