

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.

- 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 eigenen 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
nachmittags Freizeit zur individuellen Erkundung des Spreewalds und Burg oder passend zum Entspannungsprogramm: ein Besuch in der Spreewaldtherme (nicht inklusive)
18:30 Uhr: Abendessen
19:30 Uhr: Tiefenentspannung nach dem Abendessen

Sonntag

08:30 Uhr: Frühstück und Zimmer räumen
10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis

Abreise

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10595

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen, Bettwäsche, Halbpension, Wasser zum Auffüllen der Trinkflaschen
- ✓ täglich mehrmals Yoga Programm und Tiefenentspannung am Abend
- ✗ Nicht enthalten: Yoga Matten, Trinkflasche, Kuschedecke und warme Socken für die Entspannung bitte mitbringen

Termine & Preise

17.10.2025 - 19.10.2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**
Zweibettzimmer mit Dusche
bis 26 Jahre: 217,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 248,00 € pro Person

17.10.2025 - 19.10.2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Dusche
bis 26 Jahre: 201,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 232,00 € pro Person

17.10.2025 - 19.10.2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**
Einzelzimmer mit Dusche
bis 26 Jahre: 225,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 256,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 14 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Burg Spreewald mit Zeltplatz,
Jugendherbergsweg 8
3096 Burg (Spreewald)

☎ +49 35603 225
✉ jh-burg@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.