

# Yoga-Wochenenden

## Yoga in Dahme an der Ostsee

### PAARE, FREUND\*INNEN, SINGLES AB 18 JAHRE

Entspannung, Ruhe und innere Balance – das fehlt uns im hektischen Alltag. Gemeinsam genießen wir die heilsame Atmosphäre direkt am Meer und kommen an der Ostsee garantiert in einen Entspannungsmodus. Bewusstes Atmen, entspannte, stabile Körperhaltung und Konzentration der Gedanken bewirken innere Ruhe und Gelassenheit. Unsere Wochenenden sind für Anfänger\*innen genauso geeignet wie für Teilnehmende, die schon mit den Techniken vertraut sind und zur Ruhe kommen möchten.

### UNSERE LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- Unterkunft wahlweise im Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche / WC
- Leitung der Kurse durch unsere ausgebildeten Yogalehrerinnen Regina Bäter oder Sonja Rossow
- Heilsames Umfeld direkt am Meer
- Nutzung des StrandSpa Dahme (Sauna oder Salzgrotte)
- Entspannende Kräutertees zum Probieren

### HATHA-YOGA-WOCHENENDE MIT REGINA BÄTER

Unsere Yogalehrerin Regina Bäter ist Yogalehrerin (BYV) und geprüfte Heilpraktikerin. Ihr Herz schlägt für das Hatha-Yoga. Das ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geiste. „Yogas chitta vritti nirodha“ (Patanjali). Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga und heute die bekannteste und am meisten praktizierte Form. Inhalte des Seminars: Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas), Tiefenentspannung (Shavasana) und Meditation. Ergänzt wird das Wochenende am Samstag mit einem kleinen Vortrag. Da Regina zertifizierte Yogalehrerin nach §20 Präventionsgesetz ist, erstellt sie eine Teilnehmendenbescheinigung, die bei vielen Krankenkassen für eine Bezuschussung eingereicht werden kann.

### ENTSPANNUNGS-YOGA-WOCHENENDE MIT SONJA ROSSOW

Unsere Yogalehrerin Sonja Rossow ist ausgebildete Yogalehrerin und Selbstliebecoach. Ganz unter ihrem Motto: Die Zukunft gehört dir! Sie taucht mit euch in die faszinierende Welt des Yogas ein und trägt mit ihrer beruhigenden Stimme zur inneren Ausgeglichenheit bei. Bei verschiedenen Yoga-Einheiten sowie Atemtechniken und Meditationen findet ihr eure innere Ruhe und Gelassenheit. Zusätzliche Klangmassagen machen euren Aufenthalt zu einem spirituellen Erlebnis. Ergänzend könnt ihr bei Gesprächen zum Thema "Mindset" erfahren, wie man seine Gedankenwelt positiv verändern kann.

### EURE UNTERKUNFT AN DER OSTSEE

Die moderne Jugendherberge liegt an der Steilküste mit grandiosem Blick auf die Ostsee. Der Tagesraum für den Kurs ist sonnig, gemütlich und hell. Wir bieten unsere Kurse zu einer Jahreszeit an, in der es in der Jugendherberge etwas ruhiger ist. So habt ihr die Möglichkeit richtig zu entspannen und euer inneres Gleichgewicht mit der Hilfe der Natur, Meer, Wellen und Wind, herzustellen. Über eine Treppe gelangt ihr von der Jugendherberge direkt hinunter zum Meer und den kleinen Buchten.

Hinweis: In der Jugendherberge sind Yogamatten vorhanden. Gemütliche, lockere und warme Kleidung bitte mitbringen.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, früher anzureisen oder den Aufenthalt in der Jugendherberge um ein paar Tage zu verlängern. Sprecht uns gerne an.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Angebot ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10084](http://www.jugendherberge.de/reisen/10084)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen in Einzel- oder Zweibettzimmern mit Dusche / WC, Halbpension (Frühstücksbüfett und warmes Abendbüfett)
- ✓ Wochenend-Kurs wie beschrieben
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe (vor Ort zu zahlen)

### Termine & Preise

28. 03. 2025 – 30. 03. 2025  
09. 05. 2025 – 11. 05. 2025  
19. 09. 2025 – 21. 09. 2025  
07. 11. 2025 – 09. 11. 2025

👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**  
Bett im Einbettzimmer mit Du / WC  
ab 18 Jahre: 285,00 € pro Person

28. 03. 2025 – 30. 03. 2025  
09. 05. 2025 – 11. 05. 2025  
19. 09. 2025 – 21. 09. 2025  
07. 11. 2025 – 09. 11. 2025

👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**  
Bett / en im Zweibettzimmer mit Du / WC  
265,00 € pro Person

29. 11. 2024 – 01. 12. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**  
Bett im Einbettzimmer mit Du / WC  
ab 18 Jahre: 265,00 € pro Person

29. 11. 2024 – 01. 12. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**  
Bett / en im Zweibettzimmer mit Du / WC  
245,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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

## Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,  
Dahmeshöved 1  
23747 Dahme

☎ +49 4364 470173  
✉ dahme@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66  
✉ service-nordmark@jugendherberge.de