

# Wohlfühlwochenende im Harz

## Entspannungstechniken kennenlernen

An diesem Wochenende könnt ihr in ruhiger und entspannter Atmosphäre eure Batterien für den Alltag wieder aufladen. Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong und Autogenes Training vorgestellt. Die Techniken werden in moderater Form praktiziert, so dass jede\*r mitmachen kann.

Das erwartet euch:

### Freitag

16:00 Ankunft  
18:00 Abendessen  
19:00 Ankommen, Vorstellen, Programmplanung / Einführung Qi Gong  
20:00 Entspannung zur Nacht (Entspannung mit Musik)

### Samstag

07:30 Qi Gong im Freien / im Raum  
08:00 Frühstück  
09:00 Entspannungstechniken (Yoga, Tiefenentspannung mit indischem Mantra)  
12:00 Mittagessen  
15:00 Entspannungstechniken (Qi Gong, Tiefenentspannung mit tibetischem Mantra)  
18:00 Abendessen  
19:00 Entspannung zur Nacht (Massage mit Bällen / Geschichte mit Musik)  
Anschließend: Gemeinsame Abendgestaltung

### Sonntag

07:30 Qi Gong im Freien  
08:00 Frühstück  
09:00 Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)  
12:00 Mittagessen  
13:00 Abschiedsrunde

Der Ablaufplan wird individuell an das Wetter und die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

## ALLGEMEINE HINWEISE

### Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Bitte kontaktiere hierzu die Jugendherberge und teile genaue Angaben über die Personenzahl sowie über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer\*innen mit.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10467](http://www.jugendherberge.de/reisen/10467)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Goslar,  
Rammelsberger Str. 25  
38644 Goslar

☎ +49 5321 22240  
✉ [goslar@jugendherberge.de](mailto:goslar@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hannover e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1  
30169 Hannover

☎ +49 511 16402-22  
✉ [service-hannover@jugendherberge.de](mailto:service-hannover@jugendherberge.de)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension im Familienzimmer mit Du / WC  
Bettwäsche & Handtuchset  
Gästebeitrag
- ✓ 2 Tage Entspannungsprogramm begleitet von Herrn Gambitz inkl. Waldbaden, Nachtwächterstadtführung
- ✓ Bitte bringt ein oder zwei Decken, evtl. ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mit
- ✗ Nicht enthalten: Transferfahrten

### Termine & Preise

07. 03. 2025 - 09. 03. 2025  
20. 06. 2025 - 22. 06. 2025  
31. 10. 2025 - 02. 11. 2025

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Zweibettzimmer mit Du / WC  
235,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer  
Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.