

# Ostsee Yoga-Retreat

## Entspannung in Heringsdorf

Weißer Sandstrand, sanfte Ostseebwellen und du mittendrin auf deiner Yogamatte: Bei unserem Yoga-Wochenende geht's darum, durch gezielte Übungen und Meditationen die Regeneration von Körper und Geist anzuregen. Tips für die Einbeziehung in den Alltag inklusive. Wir praktizieren im Raum, am Strand oder im Küstenwald, die Natur unterstützt uns beim Runterkommen. Unsere Yogalehrerin & Heilpraktikerin Regina Bäter verfügt über langjährige Erfahrungen in Hatha-Yoga. Sie passt den Kurs auf eure Vorerfahrungen und Wünsche an.

Das Wochenende ist für Anfänger ebenso geeignet, wie für Teilnehmer, die schon mit den Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen.

Der Kurs ist aufgrund des Präventionsgesetzes §20 von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und wird mit max.80€ bezuschusst.

### 1. Tag: FREITAG

Anreise. Yoga zum Ankommen - Einführung in die Yogapraxis.

### 2. Tag: SONNABEND

Meditationssitzung & Asana-Praxis am Morgen. Nachmittags Thai Yoga Massage-Anleitung. Entspannung-Session am Abend.

### 3. Tag: SONNTAG

Am Morgen verschiedene Yoga-Variationen zum Ausklang. Abreise.

### ALLGEMEINE HINWEISE

**Lage:** direkte Strandlage

**Klassifizierung:** 4 Sterne laut QMJ (Qualitätsmanagement Jugendreisen vom BundesForum Kinder- und Jugendreisen e.V.)

**Transfers:** Nicht enthalten.

**Hinweise:** Lunchpakete für ab 9,50 € buchbar.

**Eignung:** für Gäste ab 18 Jahren.

**Mobilität:** Das Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

#### Auszug aus den Reisebedingungen:

Abweichend von §3 der Reisebedingungen ist die Bezahlung des Reisepreises erst nach vollständiger Leistungserbringung fällig. Die Bezahlung erfolgt, soweit nicht abweichend vereinbart, bei Abreise im Rahmen des Check-Outs.

Sie haben die Möglichkeit, vor Reisebeginn gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder gegebenenfalls einer vom Reiseveranstalter verlangten Entschädigungspauschale jederzeit vom Vertrag zurückzutreten. Wir verweisen insoweit auf Ziffer 6 unserer Reisebedingungen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung oder einer Versicherung zur Deckung der Kosten einer Unterstützung einschließlich einer Rückbeförderung bei Unfall, Krankheit oder Tod.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10521](http://www.jugendherberge.de/reisen/10521)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Heringsdorf,  
Puschkinstr. 7-9  
17424 Heringsdorf/Insel Usedom

+49 38378 22325  
@ jh-heringsdorf@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Mecklenburg-Vorpommern  
e.V.  
Konrad-Zuse-Straße 2  
18057 Rostock

+49 381 77667-0  
@ service-mv@jugendherberge.de

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen inkl. Frühstück & Bettwäsche
- ✓ - Mittagssnack am 28.09.2024
  - 2 x Abendessen
  - 1x Kaffee & Kuchen
  - 1 Handtuchset
  - Yoga-Kurs a 10 Zeitstunden, 30 min Meditation & 1 Theorieeinheit
- ✓ Bitte eigene Yogamatte mitbringen. Weiteres Material wird gestellt.  
Der Workshop beinhaltet nach Absprache Hatha-Yoga mit Pranayama & Asanassaübungen sowie Meditationssitzungen & Anleitungen zum Thai-Yoga.  
Geeignet für Anfänger und für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.  
Unterbringung im Zimmer bis 2 Personen.  
Einzelbelegung auf Anfrage möglich.
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe, Parkgebühren, Yogamatte, Transfers

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 10 Teilnehmer

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