

Yoga-Wochenende an der Ostsee

Entspannung in Heringsdorf

Einsamer Strand, ruhiges Ostseebad und du tiefenentspannt mittendrin auf deiner Yogamatte: Bei unserem dreitägigen Yoga Retreat geht's darum, die Regeneration von Körper und Geist durch gezielte Übungen und Meditationen anzuregen. Wir praktizieren im Raum, am Strand oder im Küstenwald, die Natur unterstützt uns beim Runterkommen. Unsere Yogalehrerin Doro verfügt über langjährige Erfahrungen in Hatha- und Rücken yoga sowie Vinyasa-Flow. Sie passt den Kurs auf eure Vorerfahrungen und Wünsche an. Ihr lernt in entspannter Atmosphäre neue Stile und Übungen kennen. Auf in die Auszeit!

Yoga Retreat ist flexibel zubuchbar:

Für die Übernachtung inkl. Frühstück kannst du wahlweise ein Zimmer zur Einzelnutzung oder ein Bett Im Mehrbettzimmer buchen. Den Yogakurs buchst du separat dazu.

1. Tag: FREITAG

Anreise. Einführung in die Yogapraxis gefolgt von einer Meditationssitzung und weiteren Übungen.

2. Tag: SONNABEND

Asana-Praxis am Morgen. Tag zur freien Verfügung. Entspannung-Session wahlweise am Nachmittag oder am Abend.

3. Tag: SONNTAG

Asana-Praxis am Morgen mit anschließender Meditationssitzung. 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 16 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/9776

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen inkl. Frühstück & Bettwäsche
- ✓ Programm zusätzlich wählbar:
Yogaretreat mit 4 Einheiten à 90 min in der Jugendherberge
(bei gutem Wetter können diese auch auf dem Herbergsgelände, am Strand oder im nahegelegenen Küstenwald stattfinden)
- ✓ Bitte eigene Yogamatte mitbringen. Weiteres Material wird gestellt.
Der Workshop beinhaltet nach Absprache Hatha- und Rücken yoga, Vinyasa-Flow sowie Meditationssitzungen.
Erste Yoga-Kenntnisse wünschenswert.
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe, Parkgebühren, Yogamatte, Transfers

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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

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