

# Yogakurs mit Kräuterwanderung

## Entspannung und Natur pur

### Entspannung und Natur pur

Sie wollen Entschleunigung und Entspannung pur, etwas mehr über die geheime Welt der Natur erfahren oder ihre eigene Naturkosmetik herstellen? Sie haben Lust auf eine Auszeit ganz naturnah? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Unsere Jugendherberge Johannegeorgenstadt ist Ausgangspunkt für viele Wanderungen und bietet jetzt ein neues Programm mit **"Naturnah Entspannen"**:

#### Yoga:

Yoga ist allgegenwärtig. Es ist mittlerweile sogar wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga den Körper gesund erhält, den Geist erfrischt und die Seele beruhigt. Studien zeigen, dass "Yogis" und "Yoginis" besser mit Stress und Krisensituationen umgehen können, **weniger Rücken- und Gelenkschmerzen haben** und sich viel besser und länger konzentrieren können. Unweit unserer Jugendherberge befindet sich **das Yoga- und Meditationszentrum Birgit Münzner** praktiziert seit ca. 15 Jahren als **Yoga Lehrerin** und führt Sie in die Welt des Yoga und der Meditation.

In einer angenehmen Atmosphäre können Sie **mit Atemübungen, Yogapositionen, Entspannungstechniken und Meditation zur inneren Mitte** finden.

Anfänger sind ebenso herzlich willkommen wie Fortgeschrittene.

#### Kräuter & Natur:

Von April / Mai bis September bietet die Natur eine Vielzahl von seltenen Pflanzen und (Un-) Kräutern. Bei einer Kräuterwanderung führt **Sie Heilpraktikerin Birgit Münzner** durch das Naturschutzgebiet Oberjügel oder Lehmergrund (nahe der Jugendherberge).

Sie gibt Einblicke in das Zusammenspiel von Pflanzen und Insekten, erklärt liebevoll und sehr anschaulich die Heilkraft von Wildkräutern und deren Verwendung bei Tinkturen, Ölen, Salben und Tee.

Die Kräuterwanderungen finden bei jedem Wetter statt; also **wetterfeste Kleidung** tragen.

#### 1. Tag:

- eigenständige Anreise zwischen 16 und 18 Uhr
- Abendessen

#### 2. Tag:

- Frühstück vom Buffet
- Yogakurs im Yoga- und Meditationszentrum
- Freizeit
- Nachmittags Kräuterwanderung
- Abendessen

#### 3. Tag:

- Frühstück vom Buffet
- eigenständige Abreise

Änderungen im Programmablauf vorbehalten!

johannegeorgenstadt@jugendherberge.de

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/6803](http://www.jugendherberge.de/reisen/6803)

### Leistungen

- ✓ 2 x Übernachtungen
- 2 x Halbpension
- ✓ eingeschlossene Leistungen:
  - Yoga-Kurs
  - Kräuterwanderung
  - Bettwäsche
  - Versicherungsschein

### Termine & Preise

01. 04. 2022 - 30. 09. 2022

#### 👉 2 Übernachtungen mit Halbpension.

Bett / en im Mehrbettzimmer  
16 - 26 Jahre: 121,00 € pro Person  
ab 27 Jahre: 134,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

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

## Information & Buchung:

Jugendherberge Johanngeorgenstadt,  
Hospitalstraße 5  
8349 Johanngeorgenstadt

☎ +49 3773 882194

✉ [johanngeorgenstadt@jugendherberge.de](mailto:johanngeorgenstadt@jugendherberge.de)

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen e.V.  
Zschopauer Str. 216  
09126 Chemnitz

☎ +49 371 56153-17

✉ [service-sachsen@jugendherberge.de](mailto:service-sachsen@jugendherberge.de)