

# Yogakurs mit Salbenherstellung

## 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 richtig.

Unsere Jugendherberge 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 Gelenksschmerzen** haben und sich viel besser und länger konzentrieren können.

Unweit unserer Jugendherberge befindet sich ein **Yoga- und Meditationszentrum**.

Birgit Münzner praktiziert seit ca. 15 Jahren als Yogalehrerin und führt Sie in die Welt des Yoga und der Meditation.

Anfänger sind ebenso herzlich willkommen wie Fortgeschrittene.

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

#### Naturkosmetik und Heilsalbe

Ganzjährig können wir in unserem Gemeinschaftsraum in der Jugendherberge neue Kurse anbieten:

Das Interesse an natürlichen und heilenden Pflegesubstanzen wächst mit jedem Jahr. Allergien und Unverträglichkeiten, der rapide Anstieg von Hauterkrankungen und das Bedürfnis, sich und seinen Körper auf natürliche Weise zu pflegen steigert das allgemeine Interesse an Naturprodukten. Dazu gehören auch Wickel und Auflagen mit naturbelassenen Salben. Besonders wertvoll sind liebevoll selbst hergestellte Salben bei der Pflege von Neugeborenen, Säuglingen, Kindern und Pflegebedürftigen. **Heilpraktikerin Birgit Münzner kreiert mit ihnen ihre eigene Naturkosmetik und Heilsalbe.**

Wollen sie mehr Informationen zu Wickel und Auflagen erfahren?

Jahrhunderte altes Wissen aus verschiedenen Traditionen geballt mit den frischen oder getrockneten Heilpflanzen, Ölen, Tinkturen oder Salben können sie selbst anwenden.

Alle theoretischen Hintergründe und praktischen Anwendungen bringt ihnen Heilpraktikerin Birgit Münzner näher.

#### 1. Tag:

- eigenständige Anreise zwischen 16 und 18 Uhr
- Abendessen

#### 2. Tag:

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

#### 3. Tag:

- Frühstück vom Buffet
- eigenständige Abreise

Änderungen im Programmablauf vorbehalten!

### Leistungen

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

### Termine & Preise

01. 01. 2022 - 31. 12. 2022

#### 👉 2 Übernachtungen mit Halbpension.

- Bett / en im Mehrbettzimmer
- bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person
- 3 - 6 Jahre: 134,00 € pro Person
- 7 - 12 Jahre: 141,00 € pro Person
- ab 13 Jahre: 149,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

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

## ALLGEMEINE HINWEISE

johanngeorgenstadt@jugendherberge.de



Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/6772](http://www.jugendherberge.de/reisen/6772)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Johanngeorgenstadt,  
Hospitalstraße 5  
8349 Johanngeorgenstadt

☎ +49 3773 882194  
✉ johanngeorgenstadt@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

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

☎ +49 371 56153-17  
✉ service-sachsen@jugendherberge.de