

# Yogakurs mit Salbenherstellung

## Entspannung und Natur pur

### Entspannung und Natur pur

Willst du entschlernigen, entspannen und in die geheime Welt der Natur eintauchen? Oder möchtest du vielleicht deine eigene Naturkosmetik herstellen? Wenn du auf der Suche nach einem ruhigen, naturnahen Urlaub bist, bist du hier genau richtig. In unserer Jugendherberge Johanngeorgenstadt stellen wir dir unser neues **Programm "Naturnah Entspannen" vor**. Als perfekter Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen bieten wir dir ein intensives Erlebnis, bei dem du dich inmitten der Schönheit der Natur entspannen kannst.

#### Yoga:

Yoga wird weithin praktiziert und seine Vorteile sind inzwischen wissenschaftlich belegt. Es fördert nachweislich die körperliche Gesundheit, die geistige Verjüngung und den inneren Frieden. Die Forschung zeigt, dass Yogapraktizierende, die auch als "Yogis" und "Yoginis" bezeichnet werden, besser mit Stress und Krisensituationen umgehen können. Außerdem haben sie weniger Rücken- und Gelenkschmerzen und können sich besser konzentrieren und fokussieren. In der Nähe unserer Jugendherberge befindet sich das Yoga- und Meditationszentrum, in dem Birgit Münzner, die seit 15 Jahren Yoga praktiziert, dich auf eine transformative Reise in die Welt des Yoga und der Meditation mitnimmt. In einer einladenden Umgebung kannst du durch Atemübungen, verschiedene Yogapositionen, Entspannungstechniken und Meditation deine innere Mitte entdecken. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, du bist herzlich eingeladen, dich uns anzuschließen und die transformative Kraft des Yoga zu erleben.

#### Naturkosmetik und Heilsalbe

Ganzjährig können neue Kurse im Gemeinschaftsraum unserer Herberge angeboten werden:

Die Nachfrage nach natürlichen und heilenden Hautpflegemitteln wächst ständig. Mit der Zunahme von Allergien, Unverträglichkeiten und Hautkrankheiten gibt es ein breites Interesse daran, uns und unseren Körper auf natürliche Weise zu pflegen. Dazu gehört auch die Verwendung von natürlichen Salben für Wickel und Auflagen. Eine der wertvollsten Möglichkeiten ist die Herstellung von selbstgemachten Salben, insbesondere für die Pflege von Neugeborenen, Säuglingen, Kindern und Pflegebedürftigen. Begleite die Heilpraktikerin Birgit Münzner, wenn sie dich bei der Herstellung deiner eigenen Naturkosmetik und Heilsalben anleitet.

Entdecke die Welt der Wickel und Kompressen unter der fachkundigen Anleitung von Heilpraktikerin Birgit Münzner. Erhalte wertvolle Einblicke in die alten Weisheiten verschiedener Traditionen, in denen die Kraft von Heilpflanzen, Ölen, Tinkturen und Salben zusammenkommt. Lerne, wie du diese natürlichen Heilmittel selbst anwenden kannst, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Erweitere dein Wissen und verbessere deine Wellness-Reise mit diesem aufschlussreichen Seminar.

#### 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. 2024 - 31. 12. 2024

#### 👉 2 Übernachtungen mit Halbpension.

Bett / en im Mehrbettzimmer

16 - 26 Jahre: 173,00 € pro Person

ab 27 Jahre: 181,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

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

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/6805](http://www.jugendherberge.de/reisen/6805)

### 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)