

# Yoga-Wander-Tage

## Auszeit auf Burg Wildenstein

### AB 16 JAHRE

Tief hat sich die Donau am Rande der Schwäbischen Alb in den Kalkstein eingegraben und eine atemberaubende Fluss- und Felslandschaft gebildet.

Wir laden Sie ein, hoch über dem Donautal, in der Jugendherberge Burg Wildenstein ein gemütliches frühherbstliches Wochenende zu verbringen. Einfach mal für kurze Zeit die Seele baumeln lassen, alle Sinne auf das Wesentliche gerichtet, ohne Stress und PC den Fokus auf sich selbst und die Natur. Mit unseren Yoga-Wander-Tagen wollen wir für eine entspannende Auszeit sorgen.

### FREITAG: ANREISE

Anreise ab 15 Uhr bis 17 Uhr

19:30 Uhr: Einführung in die Yoga-Wander-Tage

### SAMSTAG: YOGA UND HALBTAGESWANDERUNG

Wir beginnen den Tag mit **Yoga**.

Die **Halbtageswanderung Wildensteiner Felsen (ca. 4 Std.)** führt uns von der Jugendherberge entlang des Donautals und zahlreichen Aussichtspunkten. Entdecken Sie mit dem Donautalguide Herrn Hafner die Wälder und Felslandschaft rund um die Burg Wildenstein. Auf der Wanderung erfahren Sie viel über Fauna und Flora des Oberen Donautals.

17 Uhr machen wir noch eine **Burgführung** vor dem Abendessen.

Wir runden den Tag ab mit **Yoga** und gemütlicher Runde in der Burgschenke.

### SONNTAG: YOGA UND TAGESWANDERUNG OBERES DONAUTAL

Wir beginnen den Tag wieder mit **Yoga**. Anschließend entdecken Sie in einer geführten **Wanderung** mit Ines Kiessling tolle Aussichtspunkte und Kraftorte **im Donautal (ca. 6h)**. Wir runden den Tag ab mit **Yoga** und gemütlicher Runde in der Burgschenke.

### MONTAG: ABREISE

Check out bis 9.45 Uhr und Abreise.

Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Es empfiehlt sich noch ein Besuch auf dem Campus Galli, einer mittelalterlichen Baustelle (9. Jahrhundert). Vergünstigte Eintrittskarten erhalten Sie in der Jugendherberge.

### ZEITLICHER ABLAUF SAMSTAG UND SONNTAG:

7.00 – 8.00 Uhr: Morgenyoga

8.15 – 9.00 Uhr: Frühstück und Lunchpakete richten

10.00 Uhr: Start der Wanderungen, Treffpunkt Vorburg

18.15 – 19 Uhr: Abendessen

19.30 – 21 Uhr: Yoga

### ALLGEMEINE HINWEISE

Anreise: 02.09.2022 ab 15 Uhr bis 17.00 Uhr

Abreise: 05.09.2022 Check-out bis 9.45 Uhr

Bitte mitbringen:

- Regenfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, evtl. Wanderstöcke
- Kleiner Rucksack, Vesperdose und Getränkeflasche
- Yogamatte oder ähnliches, warme Socken, bequeme Kleidung (z.B. Jogginghose), Decke
- Meditationskissen, falls vorhanden

Die Leitung des Programmablaufes liegt bei der Jugendherberge Burg Wildenstein. Yoga- Anleiterin Ines Kiessling.

### Leistungen

- ✓ 3 Übernachtungen mit Vollpension (Lunchpakete) in Mehrbettzimmern mit Waschbecken in der Jugendherberge Burg Wildenstein, 1x Kaffee und Kuchen.
- ✓ Burgführung, Yoga-Stunden, geführte Wanderungen
- ✗ Nicht enthalten: Transfer zu den Ausgangspunkten für die Wanderungen; Aufschlag für Unterbringung in Ein- und Zweibettzimmern

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 12 Teilnehmer

Höchstens 16 Teilnehmer

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

Leiterin Yoga:

Ines Kiessling arbeitet seit 2013 als freiberufliche Erlebnis- und Umweltpädagogin & Prozessbegleiterin, zertifiziert durch den Bundesverband Individual- & Erlebnispädagogik e.V. sowie als Achtsamkeits- und Meditationscoach.

Sie leitet Hatha Yoga an, mit schönen Flows, immer angepasst auf dem Level der Gruppe. Atemübungen und passende Entspannungen runden Ihre Stunden ab.

Mehr über Ines Kiessling: [Let's get out \(letsgetout.de\)](http://letsgetout.de)

Weiterer Tourguide Wanderungen:

Herr Hafner, Donautalguide des Naturparks Obere Donau

Die Yoga-Wandertage sind auch für weniger geübte oder Einsteiger geeignet. Alle sind willkommen, um im Einklang mit der Natur und Yoga schöne Tage auf der Burg Wildenstein und dem Donautal zu verbringen.

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Die Jugendherberge Burg Wildenstein ist aus baulichen Gründen nicht barrierefrei.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/4534](http://www.jugendherberge.de/reisen/4534)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Leibertingen-Wildenstein,

88637 Leibertingen-Wildenstein

+49 7466 411

@ JH-Burg-Wildenstein@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

+49 711 16686-0

@ info-stuttgart-bw@jugendherberge.de