

Yoga-Kanu-Auszeit

Im Flow auf Burg Wildenstein

AB 16 JAHRE

Einfach mal raus. Raus in ein Wochenende voller Spaß und Entspannung. Loslassen, den Fluß, die Natur wirken lassen. Sich treiben lassen. In die Aktivität kommen, wenn die Strömung es erfordert. Mit dieser statt gegen sie arbeiten zu lernen. Wir werden 2 Tage in die Flußlandschaft eintauchen, dem Alltag für eine Weile entfliehen. Vom Kanu aus nehmen wir eine andere Perspektive ein. Wir erkunden die Natur und lassen diese auf uns wirken. Der Badespaß darf dabei nicht zu kurz kommen.

Erlebe eine unvergessliche Kanutour im malerischen Tal der jungen Donau. Die Donau hat sich hier tief in den Kalkstein eingegraben und schlängelt sich in zahlreichen Windungen durch den Grand Canyon der Schwäbischen Alb nach Sigmaringen. Entdeckt gemeinsam die atemberaubende Landschaft aus Wäldern, Wiesen und Auenlandschaften, während ihr mit dem Kanu durch das Gewässer gleitet.

Mit Yoga und Meditation werden wir unsere Kraft spüren, entspannen und uns wieder mit Energie auftanken.

Bei allen Aktivitäten sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Du erhältst vor Ort eine Paddeleinführung und vertiefende Techniken unterwegs. Das Yoga wird auf den Stand der Gruppe angepasst.

MITTWOCH, 14.08.24

Anreise von 15 Uhr bis 17 Uhr
nach dem Abendessen: Kennenlernen, Einführung in die Yoga-Kanu-Tage, erste sanfte Yoga-Einheit

DONNERSTAG, 15.08.24

Wir beginnen den Tag mit **Yoga**.
Die **Kanutour** führt uns von Gutenstein nach Sigmaringen.
Nach unserer Rückkehr machen wir gegen 17 Uhr noch eine **Burgführung** vor dem Abendessen.
Wir runden den Tag ab mit **Yoga** und gemütlicher Runde in der Burgschenke.

FREITAG, 16.08.24

Wir beginnen den Tag wieder mit **Yoga**. Anschließend setzen wir die **Kanu-Tour** auf der Donau fort. Heute geht es von Sigmaringen weiter bis nach **Scheer**.

Danach verabschieden wir uns und wünschen dir eine gute Heimreise.

Bis zum nächsten Mal! Namasté.

ZEITLICHER ABLAUF

7.00 – 8.00 Uhr: Morgenyoga
8.15 – 9.00 Uhr: Frühstück und Lunchpakete richten
10.00 Uhr: Start der Kanu-Tour, Treffpunkt Vorburg
18.15 – 19 Uhr: Abendessen
19.30 – 21 Uhr: Yoga

ALLGEMEINE HINWEISE

Anreise: 14.08.2022 ab 15 Uhr bis 17.00 Uhr
Abreise: 15.08.2022 Check-out bis 9.45 Uhr – während der Kanu-Tour kannst du dein Gepäck bei uns unterstellen.

Bitte mitbringen:

- Regenfeste Kleidung, gutes Schuhwerk
- 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 Katja Merx.

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension (Lunchpakete) in Mehrbettzimmern mit Waschbecken in der Jugendherberge Burg Wildenstein, 1x Kaffee und Kuchen,
- ✓ Burgführung, Yoga-Stunden
- ✓ Inklusiv: Tourenleitung durch 1 ausgebildeten Kanuguide (zertifiziert vom BV Kanu), Paddel-Technik-Einweisung, 2er oder 3er Kanus, Paddel, Packsäcke oder wasserdichte Tonnen, Schwimmwesten.
- ✗ Nicht enthalten: Transfer zu den Kanu Ein- und Ausstiegsstellen müssen selbst organisiert werden; Aufschlag für Unterbringung in Ein- und Zweibettzimmern, zzgl. Energiepauschale von 3€ pro Person / Nacht

Termine & Preise

14. 08. 2024 - 16. 08. 2024

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension / Lunchpaket,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Waschgelegenheit
ab 16 Jahre: 312,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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

Yoga Lehrerin: Katja Merx Naturverliebte Yoga Lehrerin. Freue Dich auf Yoga mit Kraft, Flow, Entspannung & Meditation. Angepasst auf unsere Aktivitäten schafft Katja den richtigen Ausgleich um die Muskeln wieder zu entspannen und in die richtige Balance von Körper und Geist zu kommen.

Die Donau unterliegt einer Pegelregelung. Bei ungünstigem Wasserstand oder schlechtem Wetter weichen wir auf eine andere Strecke aus.

Die Fahrt zu den Kanu Ein- und Ausstiegsstellen müssen selbst organisiert werden. Fahrgemeinschaften können gebildet werden. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man nicht zu den Einstiegsstellen.

Inklusive: Tourenleitung durch 1 ausgebildeten Kanuguide (zertifiziert vom BV Kanu), Paddel-Technik-Einweisung, 2er oder 3er Kanus, Paddel, Packsäcke oder wasserdichte Tonnen, Schwimmwesten.

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/10293

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