

Yoga & Wandern Soft

Auszeit auf Burg Wildenstein

AB 16 JAHRE

Hoch über dem Donautal, in der Jugendherberge Burg Wildenstein, laden wir dich ein zu erholsamen und kraftspendenden Tagen. Zeit für dich – zum Durchatmen, Ankommen, Loslassen. Ohne Hektik, ohne Bildschirme. Der Fokus liegt auf dir und der Natur.

Bei unseren **Yoga-Wandertagen Soft** stehen Entschleunigung, Achtsamkeit und sanfte Bewegung im Mittelpunkt.

Auf leichten Wanderungen nehmen wir uns bewusst Zeit für die Natur – mit regelmäßigen Stopps, Momenten der Stille und kleinen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. So entsteht Raum, um bei sich selbst anzukommen und die Umgebung mit allen Sinnen zu erleben.

Die Wanderungen sind **maximal 8 km** lang und verlaufen teilweise über schmale Pfade entlang des Albtraufs.

Die Yogaeinheiten am Morgen und Abend bilden den wohltuenden Rahmen für deine kleine Auszeit. Sie sind auch für Anfänger*innen geeignet und laden dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

FREITAG: ANKUNFT

Anreise zwischen 15 Uhr und 17 Uhr

Nach dem Abendessen: Kennenlernen, Einführung in die Yoga-Wander-Tage, erste sanfte Yoga-Einheit (75 Min.) zur Einstimmung

SAMSTAG: YOGA-SESSIONS UND WANDERUNG

Wir beginnen den Tag mit einer **energetisierenden Yoga Session (60 Min.)** vor dem Frühstück.

Im Anschluss brechen wir von der Burg zu einer geführten Wanderung auf. Wir entdecken die markanten Felsen rund um Wildenstein und genießen eindrucksvolle Ausblicke ins Donautal.

Unterwegs gibt es Pausen, um die Natur bewusst wahrzunehmen und in ihr – und bei uns selbst – anzukommen.

Nach der Rückkehr bleibt noch Zeit, sich auszuruhen oder **Kaffee und Kuchen in der Burgschenke** zu genießen.

Nach dem Abendessen gibt es einen Einblick in die **Geheimnisse der Burg** bei einer Führung.

Die anschließende **entspannte Yoga-Session (75 Min.)** rundet den Tag ab.

SONNTAG: YOGA UND WANDERUNG

Wir beginnen den Tag mit einer wunderschönen **vitalisierenden Morgen-Yoga Session (60 Min.)** vor dem Frühstück.

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zu einer **Wanderung** bis zum **Nachmittag**.

Je nach Gruppenzusammensetzung erfolgt die Anfahrt zum Startpunkt mit eigenen Fahrzeugen (Fahrgemeinschaften können gebildet werden).

Danach schließen wir das Wochenende gemeinsam ab. Bis zum nächsten Mal! **Namasté**.

ZEITLICHER ABLAUF

7.00 – 8.00 Uhr: Morgenyoga (ca. 60 Min.)

8.15 – 9.00 Uhr: Frühstück und Lunchpakete richten

10.00 Uhr: Start der Wanderungen, Treffpunkt Vorburg

18.15 – 19 Uhr: Abendessen

danach: am Freitag Yoga, am Samstag Burgführung vor und Yoga nach dem Abendessen

ALLGEMEINE HINWEISE

Anreise: Freitag 15:00 bis 17:00 Uhr

Abreise: Sonntag ca. 15:00 Uhr, Check-out bis 9.45 Uhr – während der Wanderung kannst du dein Gepäck bei uns unterstellen.

Gerne kannst du auch eine zusätzliche Übernachtung bis Montag dazu buchen.

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension (Lunchpakete) in Mehrbettzimmern mit Waschbecken und Etagen-Dusche / WC
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

17. 04. 2026 - 19. 04. 2026

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension / Lunchpaket,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Waschgelegenheit
ab 16 Jahre: 289,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 14 Teilnehmer

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

Bitte mitbringen:

- Dem Wetter angepasste Kleidung, Regenschutz, gutes Schuhwerk, evtl. Wanderstöcke
- Kleiner Rucksack, Vesperdose und Getränkeflasche
- Yogamatte oder Ähnliches, warme Socken, bequeme Kleidung (z.B. Jogginghose), Decke, Meditationskissen und Yoga-Blöcke, falls vorhanden.

Leitung des Programms

Yoga-Lehrerin: Katja Merx ist eine naturverbundene Yogalehrerin, die Bewegung und Achtsamkeit miteinander verbindet. Freu dich auf abwechslungsreiche Yogastunden mit Kraft, fließenden Sequenzen, tiefer Entspannung und Meditation.

Ihre Einheiten sind auf unsere Aktivitäten abgestimmt und bieten genau den richtigen Ausgleich – um die Muskulatur zu lockern und Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

Führung Wanderung: Ines Kießling ist Erlebnispädagogin und Meditations-Coach. Ines liebt es, die Kraft & Ruhe der Natur mit Outdoor-Erlebnissen zu verbinden. Seit über 10 Jahren arbeitet Ines bei uns auf der Burg als Erlebnispädagogin und führt u.a. auch regelmäßig Wanderungen und Orientierungsläufe mit Gruppen durch. Neben ihrer Tätigkeit in der Outdoor-Teamentwicklung arbeitet sie auch als Outdoortrainerin am Polarkreis im Winter und als Kanu-Wildnis-Guide am Tagliamento in Italien.

Die Yoga-Wandertage sind auch für weniger geübte oder Einsteiger*innen 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/11735

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