Yoga-Mini-Retreat für Jugendliche

Achtsamkeitstage "Yoga meets Nature"

KINDER & JUGENDLICHE ZWISCHEN 11-16 JAHRE

Herzlich willkommen in der Jugendherberge Lenggries. Die sanierte Jugendherberge mit Lodge-Charakter ist umgeben von einem großen Freizeitgelände mit Bolzplatz, Basketball, Volleyball, Tischtennis, Federball, Liegewiese, Spielwiese und Feuerstelle. Die Jugendherberge liegt am nordwestlichen Ortsrand von Lenggries unterhalb der Denkalm. Zu Fuß sind es ca. 10 Minuten ins Zentrum. Das Haus ist idealer Ausgangspunkt für alle Sommer- und Wintersportarten. Der Hauptort des Isarwinkels ist der in 700 m Höhe gelegene Luftkur- und Wintersportort Lenggries. Er liegt 60 km südlich von München zwischen Tegern- und Walchensee und wird auch als "das Tor zum Karwendel" bezeichnet.

Unser Angebot für dein Yoga-Retreat in Lenggries:

Umgeben von der wohltuenden Energie der Tölzer Berge, genießen wir gemeinsam ein aktives undentspannendes Wochenende mit Yoga, Achtsamkeit und Wanderungen in der Natur.

Ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder passionierte „Yogini" – zu diesem Mini-Retreat sind alle zwischen 11 und 16 Jahren eingeladen, die tiefer in ihr Bewusstsein mit dem eigenen Körper und Geist tauchen möchten. Durch dynamische und achtsame Yogastunden mit Atemtechniken (Pranayama) und Meditation löst du Ängste und emotionalen Druck in dir und gleichst dein Nervensystem aus. Dulernst, deine Achtsamkeitsfähigkeit zu stärken und verborgene Kräfte in dir zu entdecken.

Die leichten Wanderungen in der Natur verbinden dich mit dem Essenziellen um dich herum und lassen dich wieder auf das Wesentliche in deinem Leben fokussieren. Mit Impulsen aus Yogatherapie,gewaltfreier Kommunikation und Momenten zum freien Tanzen, Singen oder einfach nur Zuhören werden wir die wohltuenden Aspekte der Natur in uns aufnehmen und für den Alltag in uns verankern.

Das Mini-Retreat Wochenende wird dir eine kleine Auszeit vom Schulalltag schenken, während dudeinen Körper stärkst, deinen Geist neu kennen lernst und mit Spaß und in kleiner Gruppe die Stärken deiner Persönlichkeit förderst

Je nach Wetter sind auch Yogastunden im Freien möglich.

Dieses Mini-Retreatist genau richtig für dich, wenn du:
- zwischen 11 und 16 Jahre bist
- dir eine kleine Auszeit von Schule, Noten und jeglichem Leistungsdruck wünschst
- dich ganz auf dich und all die Kräfte, die in dir liegen, besinnen möchtest
- dir eine aktive Mischung aus Bewegung und Entspannung wünschst
- die Natur als Wohlfühl-Element in deinem Leben entdecken möchtest

Programmablauf:

1. TAG: ANREISE & BEGRÜSSUNGSYOGA, TROMMELREISE

- Anreise bis 16 Uhr
- 16:30 – 17:45 Uhr: sanftes Hatha Yoga zum Ankommen
- 18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen
- 19:30 – 20:00 Uhr: Einklang und kurzes Kennenlernen mit Trommelreise in einen entspannten Abend

2. + 3. TAG YOGA, WANDERN, TROMMELREISE

- 7:30 – 8:30 Uhr: achtsame Morgen Asana (Hatha Yoga mit Atemübungen, Meditation undImpulsen für den Tag)
- 7:30 – 9:30 Uhr: Frühstück
- 10:00 – 12:00 Uhr: leichte Wanderung in der Gruppe, mit Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Mittagessen mit Lunchpaket vom Buffet
- 13:00 – 16:00 Uhr: freie Zeit zum Genuss in der Natur, eigenständige Aktivitäten,Entspannungs- und Lesenachmittag auf der Sonnenterrasse

Leistungen

- ✔ 3 Übernachtungen mit Vollpension, Frühstücksbuffet, Lunchpaket zum selber packen für unterwegs, warmes Abendessen mit ausgewählten Getränken (Fruchtsaftgetränk, Tee und Kaffee und der 24Std. zugängliche Wasserspender), Bio-Komponenten bei allen Mahlzeiten, 1x Begrüßungsgetränk, Bettwäsche inklusive, 1 Handtuch und 1 Duschtuch leihweise pro Person und Aufenthalt
- ✔ Yoga-Kurs (Hatha Yoga), Trommelkreise, Meditation je nach Wetter auch idyllische Yogastunden im Garten der Jugendherberge möglich, Wanderungen in der Gruppe mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen
- ✔ Gästekarte PLUS
- ✖ Nicht enthalten: Kurbeitrag (0 € pro Nacht für Kinder von 0-11 Jahre, 0,75 € pro Nacht für Kinder und Jugendliche von 12-17 Jahre, 1,50 € pro Nacht für Gäste ab 18 Jahre), Yogamatte, Kosten für eventuelle Fahrten und Eintritte,

Termine & Preise

17. 05. 2024 - 20. 05. 2024

- ☛ **3 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Mehrbettzimmer
  11 - 11 Jahre: 383,00 € pro Person
  ab 12 Jahre: 399,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 5 Teilnehmer

Höchstens 8 Teilnehmer

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

• 16:15 – 17:30 Uhr: sanftes Hatha Yoga zum Tagesausklang
• 18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen
• 19:30 – 20:00 Uhr: Tagesausklang mit Trommelreise und Impulsen für eine erholsame Nacht

4. TAG: YOGA, WANDERN, ABREISE

• 7:30 – 8:30 Uhr: achtsame Morgen Asana (Hatha Yoga mit Atemübungen, Meditation undImpulsen für den Tag)
• 7:30 – 9:30 Uhr: Frühstück
• 10:00 – 12 / 12:30 Uhr: leichte Wanderung in der Gruppe, mit Achtsamkeitsübungen in der Natur,Reflektion der letzten Tage und Abschiedsrunde
• Ab 14:00 Uhr: Abreise

ÜBER DIE KURSLEITUNG

Sarah ist RYT zertifizierte traditionelle Hatha-Yogalehrerin und psychologische Yogatherapeutin(nivata®). Ihr Fokus ist es, Menschen das Erlebnis des eigenen Wohlgefühls im Körper und Geist näher zu bringen. In ihren Yogastunden leitet sie durch sanfte und zugleich stärkende Körperübungen(Asana), verbunden mit bewussten Atemübungen (Pranayama), um in einen stillen Moment des Geistes (Meditation) zu gelangen. Durch das bewusste Erleben der (inneren und äußeren) Naturbringt sie ihren Teilnehmer*innen auf erfrischende Art ein spielerisches Gefühl der Achtsamkeit näher, in Kombination mit Naturerfahrungen, der rohen Kraft des Kakaos, sowie ihrer Live Musik (Gitarre, Trommel und Gesang), die zum Singen und Mitschwingen einlädt. Als Geographin und Umweltbildungsreferentin gibt sie außerdem auch insbesondere auf den Wanderungen immer wieder Denkanstöße zu einem nachhaltigeren Leben.

Sarah Troßmann, trad. Hatha Yogalehrerin / psych. Yogatherapeutin (nivata ®), www.farmoase.de

ALLGEMEINE HINWEISE

Änderungen im Ablauf **möglich.**

Für alle Teilnehmenden gilt:
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bei extremen Wetterverhältnissen kann je nach Programmpunkten die Veranstaltung nach Innen verlegt werden, oder muss im Ernstfall abgesagt werden (Bspw. starkes **Gewitter).**

Bei Kindern von 11-14 Jahren ist die Begleitung von Erziehungsberechtigten notwendig. Bei Jugendlichen von 15-16 Jahren ist eine schriftliche Erlaubnis der Eltern vorzulegen.

Die Kinder / Jugendlichen, die ohne Eltern anreisen, werden nach Geschlechtern getrennt in einem Mehrbettzimmer mit Etagendusche / WC untergebracht.

-> Falls Kinder / Jugendliche von den Eltern begleitet werden, schlafen Eltern + Kinder zusammen in einem Zimmer:

Preise für Begleitpersonen und mitreisende KinderOHNEYoga- & Achtsamkeits-Programm,ohne Wanderung in der Gruppe:
Zimmer bis 6 Personen mit Etagen-DU / WC
3 - 5 Jahre: 101,-€p. Pers.
6 - 11 Jahre: 161,-€p. Pers.
ab 12 Jahre: 182,-€p. Pers.

Zimmer bis 6 Personen mit Du / WC
3 - 5 Jahre: 113,-€p. Pers.
6 - 11 Jahre: 167,-€p. Pers.
ab 12 Jahre: 190,-€p. Pers.

Verlängerungsnächte auf Anfrage und nach Verfügbarkeit möglich.

Bitte mitbringen:
• eigene Yogamatte
• falls notwendig, eigene Yoga-Hilfsmittel (Sitzkissen, Block, Gurt)
• bequeme Kleidung für Yogastunden, warme Socken

• Wanderkleidung: feste Schuhe, falls nötig: Regenkleidung (bitte Wetterbericht beachten)
• Lunchboxen und Trinkflaschen

Nach der Anreise erhältst du von uns dieGästekarte PLUS mit vielen, für dich kostenlosen Leistungen (zusätzlich zu unseren eigenen Leistungen). Die Kartenleistungen sind nicht eigene vertragliche Leistungen des Gastgebers. Info Gästekarte PlusSommerhttps: / /www.lenggries.de / sommer / gaestekarte-plus

Der Check-In ist ab 16 Uhr möglich. Bittehalte bei einer früher geplanten Ankunft Rücksprache mit der Jugendherberge. DerCheck-Out ist von 09:00 - 10:00 Uhr. Das Gepäck kann sicher in der Jugendherberge untergebracht werden.

Das Angebot ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilitätnicht geeignet. Bitte wende dich für weitere Informationen an das Team der Jugendherberge.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9469

Information & Buchung:

Jugendherberge Lenggries,
Jugendherbergstraße 10
83661 Lenggries

+49 8042 2424, +49 8042 973649
lenggries@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Bayern e.V.
Mauerkircherstr. 5
81679 München

+49 89 922098-0
bayern@jugendherberge.de