

Hatha-Yoga

Den Asanas auf der Spur

Die körperliche Yogapraxis, Hatha-Yoga in der Tradition nach B. K. S. Iyengar, ermutigt uns Kraft und Stabilität zu entwickeln. Atemübungen sensibilisieren uns für die feinstofflichen Energien auf der körperlichen, geistigen und mentalen Ebene. Wir schulen die Wahrnehmung für den eigenen Körper und merken, wie Yoga uns Wohlbefinden auf der psychischen sowie Ausgeglichenheit auf der mentalen Ebene schenkt.

Da die Yogaübungen (Asanas) aufeinander aufbauen, ist dieser Workshop sowohl für Anfänger*innen als auch Yogaerfahrene anderer Yogastile geeignet.

Übungszeiten:

Freitag, 19.00 – 21.30

Samstag, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 17.30

Sonntag, 10.00 – 13.00

ALLGEMEINE HINWEISE

Anreise ab 15.00 möglich.

Da alles, was für die Yogaübungen notwendig ist gestellt wird, braucht ihr außer Lust auf Yoga und bequemer Kleidung nichts mitzubringen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10466

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Zweibettzimmer (zur Einzelnutzung) inkl. Bettwäsche, Vollpension
- ✓ ca. 10 Stunden angeleitetes Yoga inkl. Hilfsmittel (Matten, Decken, Klötze, Gurte)

Termine & Preise

01. 11. 2024 – 03. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Zweibettzimmer mit Waschgelegenheit
240,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 16 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Mardorf mit Zeltplatz,
Wartweg 2
31535 Mardorf

☎ +49 5036 457
✉ mardorf@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hannover e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1
30169 Hannover

☎ +49 511 16402-22
✉ service-hannover@jugendherberge.de