

Hatha-Yoga-Wochenende

Hatha-Yoga zur Steigerung des Wohlbefindens

GEEIGNET AB 18 JAHRE

An zwei Tagen lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yogas kennen und bekommen kreative Anregungen, wie Sie Yoga in Ihren Alltag integrieren können. Das Wochenende ist für Anfänger genauso geeignet, wie für Teilnehmer, die schon mit den Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Bewusstes Atmen, entspannte stabile Körperhaltung und Konzentration bewirken innere Ruhe und Gelassenheit. Die Jugendherberge Ratzeburg zählt zu den modernsten Jugendherbergen in Schleswig-Holstein und liegt wunderschön am See. Ihre Sauna mit Seeblick kann von unseren Kursteilnehmern kostenlos genutzt werden.

Inhalte des Seminars: Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas), Tiefenentspannung, Meditation und Yogatheorie.

FREITAG

Nachmittags Anreise
18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
19.30 Uhr Yoga zum Entspannen

SAMSTAG

7.30 bis 9 Uhr Frühstück
10 Uhr Yoga am Morgen
12.30 Uhr Mittagessen
Nachmittags: Theorie und Praxis
Kaffee und Kuchen
18.30 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Yoga zum Entspannen
Im Anschluss Spaziergang am See oder Bummel durch Ratzeburg

SONNTAG

7.30 bis 9 Uhr Frühstück
10 Uhr Yoga am Morgen
12.30 Uhr Mittagessen, Verabschiedung

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte, großes Saunahandtuch für die Saunanutzung

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/7255

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension im Zweibettzimmer mit DU / WC
- ✓ 10 Std. Kursleitung, Saunanutzung inklusive, 1x Kaffee / Kuchen am Samstag, Mineralwasser während des Seminars

Termine & Preise

04.12.2020 - 06.12.2020

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Zweibettzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 239,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 18 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Ratzeburg,
Reeperbahn 6-14
23909 Ratzeburg

☎ +49 4541 8409504
✉ ratzeburg@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66
✉ service-nordmark@jugendherberge.de