

# Hatha-Yoga-Wochenende

## Hatha-Yoga zur Steigerung des Wohlbefindens

### GEEIGNET AB 18 JAHRE

An zwei Tagen lernt ihr die Grundprinzipien des Hatha-Yogas kennen und bekommt kreative Anregungen, wie ihr Yoga in euren Alltag integrieren könnt. Das Wochenende ist für Anfänger\*innen genauso geeignet, wie für Teilnehmende, 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 euch 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 9:00 Uhr Frühstück

10:00 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 9:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Yoga am Morgen

12:30 Uhr Mittagessen, Verabschiedung

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

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/7255](http://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

08.12.2023 - 10.12.2023

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einbettzimmer mit Du / WC  
ab 18 Jahre: 279,00 € pro Person

08.12.2023 - 10.12.2023

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Zweibettzimmer mit Du / WC  
ab 18 Jahre: 259,00 € pro Person

08.12.2023 - 10.12.2023

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

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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

### Information & Buchung:

Jugendherberge Ratzeburg,  
Reeperbahn 6  
23909 Ratzeburg

☎ +49 4541 8409504  
✉ [ratzeburg@jugendherberge.de](mailto:ratzeburg@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

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

☎ +49 40 655995-66  
✉ [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)