

# Yoga sanft - Wochenende

## Meditationswochenende mit Hatha Yoga

### EINZELGÄSTE, PAARE UND FREUND\*INNEN AB 16 JAHREN

#### DER KURS

An zwei Tagen lernt ihr die Grundprinzipien des Hatha Yoga und der Meditation kennen. Bewusstes Atmen, entspannte und stabile Körperhaltung und Konzentration der Gedanken bewirken innere Ruhe und mentale Stärke. Das macht uns fit für vor uns liegende Herausforderungen.

Wir üben Hatha Yoga mit dem besonderen Schwerpunkt Meditation und Achtsamkeitsübungen, die euch mit innerer Freude erfüllen und zu einem bewussteren Leben und Umgang mit euch selbst einladen. Öffnet euer Herz. Wir zeigen euch Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und Körperübungen, die ihr im Anschluss an das Seminar in euren Alltag überführen könnt. Das Seminar ist konfessionsungebunden. Es verbindet Methoden aus dem Spektrum Buddhismus, Hatha Yoga und moderne Entspannungstechniken. Theoretische Erklärungen und historische Hintergrundinformationen runden das Seminar ab.

Inhalte des Seminars: Hatha Yoga, Stille Meditation, geleitete Meditation, Bodyscan, Dehn - und Lockerungsübungen, Gehmeditation, Atemtechniken, Theorie

Das Wochenende ist für Anfänger\*innen genauso geeignet, wie für Teilnehmende, die schon mit Meditations-Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Den angenehmen Rahmen dieses Seminars bietet euch die moderne Jugendherberge Ratzeburg mit Seeblick und eigener Sauna.

Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist inklusive.

**Kursleitung:** Regina Bäter (Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Yogalehrerin, med. Masseurin)

#### EURE UNTERKUNFT DIREKT AM SEE

Ihr übernachtet wahlweise in den modernen Ein-, Zweibettzimmern oder Mehrbettzimmern der modernen Jugendherberge Ratzeburg - direkt am See. Genießt den Ausblick von der wunderschönen Dachterrasse oder aus den großen Fenstern des Speisesaals.

Bitte bringt eine eigene Yogamatte mit. Weitere Wohlfühl-Utensilien (Meditationskissen, Wohlfühl-Sporthose, dicke Socken) könnt ihr nach Herzenswunsch und wie ihr euch am wohlsten fühlt mitbringen.

#### DIE VERPFLEGUNG

In der Jugendherberge Ratzeburg erwartet euch gute und gesunde Küche. Wir kochen für euch mit Leidenschaft. Unser Frühstücksbuffet ist reich gedeckt, nachmittags erwartet euch ein kleiner Snack und abends könnt ihr nach Herzenslust an unserem warmen Buffet schlemmen. Wasser ist immer vorhanden.

#### DER ZEITPLAN

##### Freitag

Nachmittags Anreise

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen

19:30 Uhr leichte Yogaübungen und Meditation

##### Samstag

8:00 bis 9:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Hatha Yoga, Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen

12:30 Uhr Mittagessen

Nachmittags: Theorie und Praxis

Kaffeepause

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension im Einzel-, Zweibettzimmer oder Mehrbettzimmer mit Dusche / WC
- ✓ 10 Stunden angeleiteter Kurs mit Hatha Yoga- und Atemübungen für inneres Gleichgewicht, 1x Kaffee / Kuchen am Samstag, Mineralwasser während des Seminars, Nutzung der hauseigenen Sauna inklusive
- ✓ In der Jugendherberge Ratzeburg sind keine Yogamatten vorhanden! Bitte mitbringen.

### Termine & Preise

05. 01. 2024 - 07. 01. 2024

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Zweibettzimmer mit Du / WC  
264,00 € pro Person

05. 01. 2024 - 07. 01. 2024

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC  
244,00 € pro Person

05. 01. 2024 - 07. 01. 2024

- ☛ **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Einzelzimmer mit Du / WC  
284,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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

18:00 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr leichte Yogaübungen und Meditation

## Sonntag

8:00 bis 9:00 Uhr Frühstück  
10:00 Uhr Hatha Yoga, unterschiedliche Meditationstechniken, Achtsamkeitsübungen  
12:30 Uhr Mittagessen, Verabschiedung

## ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet, Der Aufenthalt kann verlängert werden, bitte spricht uns an!

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9019](http://www.jugendherberge.de/reisen/9019)

### 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)