

Entspannungsmomente

Raus aus dem Alltag

Puhhh... kennen Sie das? Abends nach Hause kommen, 8-12 Stunden Arbeit in den Knochen, der Chef oder die Chefin hat Ihnen noch schnell einen Arbeitsauftrag für die nächsten Tage hinterhergerufen und zu Hause wartet jetzt noch der Wochenputz, der leere Kühlschrank schreit mal wieder nach einem Einkauf und die Kinder müssen auch noch gebadet werden? Kommen Sie nach Rotenburg an der Fulda, wir laden Sie in die Jugendherberge ein und Sie können einfach mal allen Druck von sich abfallen lassen. Unser Team empfängt sie mit einem leckeren Abendessen, und unsere professionellen Trainer bringen Ihren Pulsschlag im Anschluss auf ein schon lang nicht mehr gefühltes Niveau hinunter. Sie werden das gesamte Wochenende von unseren Entspannungsprofis begleitet und erhalten tolle Einblicke in verschiedene Entspannungstechniken. So lässt's sich leben.

AUF EINEN BLICK:

- Atementspannung und Minimotions
- DoIn / Meridianmassage
- progressive Muskelentspannung
- Geh- und Geräuschemeditation
- Qi Gong

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/4862

Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Mehrbettzimmer
- ✓ stressbewältigende Programmpunkte
meditative Programmpunkte

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Rotenburg an der Fulda,
Obertor 17
36199 Rotenburg an der Fulda

☎ +49 6623 2792
✉ jh-rotenburg-adf@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hessen e.V.
Mühlweg 18
61348 Bad Homburg

☎ +49 69 60913-33
✉ info-hessen@jugendherberge.de