

Fastenwoche an der Nordsee

Fasten, Wandern, Yoga und Entspannung

Erlebt bei uns an der Nordseeküste eine einzigartige Fastenwoche voller neuer Erfahrungen! Durch die Woche begleitet euch die Heilpraktikerin Regina Bäter. In dieser Zeit werdet ihr gemeinsam fasten und dabei erleben, wie ihr zur Ruhe kommt. Durch den freiwilligen Verzicht entsteht Raum für neue Erfahrungen, die ihr gemeinsam mit eurer Fastengruppe erleben und reflektieren können. Neben ausgedehnten Spaziergängen stehen auch Meditationen, autogenes Training, Yoga und das Erlernen von Atemtechniken auf dem Programm. Daneben bleibt viel Zeit, um im eigenen Rhythmus zur Ruhe zu kommen, kreativ zu werden oder sich bei Gesprächen mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen. Alle Seminarangebote sind selbstverständlich freiwillig – ihr gestaltet eure Tage ganz nach euren Wünschen und Bedürfnissen. Rund um unsere Jugendherberge erwartet euch die fantastische Natur des Wattenmeeres mit ihren vielen Naturwundern – genießt sie, zum Beispiel bei einer Radtour oder einer Wattwanderung.

Erlebt bei uns an der Nordseeküste eine einzigartige Fastenwoche voller neuer Erfahrungen! Durch die Woche begleitet euch die Heilpraktikerin Regina Bäter. Neben Spaziergängen stehen Meditationen, autogenes Training, Yoga und das Erlernen von Atemtechniken auf dem Programm, das jeder im eigenen Rhythmus gestalten kann.

ALLGEMEINE HINWEISE

Für die Übernachtung im Altbau im Zimmer ohne Sanitäranlagen erhaltet ihr eine Preisermäßigung.

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/5603

Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen
- ✓ Fastenprogramm mit Begleitung durch die Heilpraktikerin Regina Bäter
drei Tage Fahrradausleihe

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Schillighörn,
Inselstr. 6
26434 Wangerland-Schillig

☎ +49 4426 371
✉ schillighoern@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

☎ +49 421 59830-50
✉ service.nordwesten@jugendherberge.de