

Yoga-Wochenende an der Elbe

Hatha-Yoga in der Natur

Spürst du manchmal die Sehnsucht, dir Zeit nur für dich zu nehmen? Um Entspannung und inneres Gleichgewicht zu finden und einfach vom hektischen Alltag abzuschalten? Schaffe Ruhe und Gelassenheit durch bewusste Atmung, eine entspannte, stabile Körperhaltung und konzentrierte Gedanken. Tauche während deiner Yoga-Auszeit am schönen Nixstein in das Hier und Jetzt ein.

Wir üben vor dem Frühstück (7:45 bis 8:45 Uhr) und vor dem Abendessen (16:30 bis 18:00 Uhr), da es in dieser Reihenfolge leichter für den Körper ist.

Angeleitet wirst du von Liane Völlger, einer zertifizierten Hatha-Yogalehrerin und angehenden Yogatherapeutin.

1. Tag:

- eigenständige Anreise bis 16 Uhr
- Yoga
- leichtes Abendessen

2. Tag:

- Yoga am Morgen (ca. 90 Minuten)
- Frühstück vom Buffet
- Freizeit
- Yoga am Nachmittag (ca. 90 Minuten)
- Abendessen

3. Tag:

- Yoga am Morgen (ca. 90 Minuten)
- Frühstück vom Buffet
- Beräumen der Zimmer und Check-out bis 10 Uhr
- eigenständige Abreise

ALLGEMEINE HINWEISE

Bitte mitbringen:

- eigene Yogamatte
- falls vorhanden, eigene Yoga Hilfsmittel (Sitzkissen, Block, Gurt)
- bequeme Kleidung für die Yogastunden, warme Socken

Der Yoga Kurs eignet sich für:

- All levels welcome
- Kinder ab 13 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10439

Leistungen

- ✓ 2 x Übernachtung
- 2 x Halbpension
- ✓ eingeschlossene Leistungen:
 - 4 Hatha-Yoga-Einheiten unter Anleitung
 - Vegetarische, vegane Mahlzeiten
 - Ruhiges Umfeld mit viel Grün direkt an der Elbe
 - Bettwäsche
 - Versicherungsschein
- ✗ Nicht enthalten: DJH-Mitgliedschaft, An- und Abreise, Yogamatte

Termine & Preise

24. 01. 2025 - 26. 01. 2025

25. 04. 2025 - 27. 04. 2025

19. 09. 2025 - 21. 09. 2025

21. 11. 2025 - 23. 11. 2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
ab 13 Jahre: 169,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Strehla,
Torgauer Straße 33
1616 Strehla

☎ +49 35264 92030
✉ strehla@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen e.V.
Zschopauer Str. 216
09126 Chemnitz

☎ +49 371 56153-17
✉ service-sachsen@jugendherberge.de