

# Yoga-Wochenende an der Elbe

## Hatha-Yoga in der Natur

**AB SOFORT erhältst du 10 % SPÄTBUCHERRABATT bei der Buchung!**

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.

### 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](http://www.jugendherberge.de/reisen/10439)

### 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

### 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

20. 09. 2024 - 22. 09. 2024

- 👉 **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.