

Yoga-Wochenende am See

Ein Wochenende für Körper, Geist & Gaumen

Hast du Interesse an gesunder Ernährung und Sport? Wenn ja, haben wir die perfekte Gelegenheit für dich! Erlebe mit uns ein unvergessliches Yoga- und Ernährungswochenende, das sowohl lehrreich als auch erholsam sein wird. Beginne deine Tage mit belebenden morgendlichen Yogastunden, die Energie freisetzen und dir helfen, dein inneres Gleichgewicht zu finden. Diese Sessions sind für alle Könnensstufen geeignet, damit jeder mitmachen und die Erfahrung genießen kann.

Neben dem Yoga hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Teilnehmern köstliche, gesunde Gerichte zu kochen und Tipps und Techniken auszutauschen, die dich auf deiner kulinarischen Reise inspirieren werden. Du lernst nicht nur, wie du dich gesund ernähren kannst, sondern nimmst auch an dynamischen Nordic-Walking-Einheiten teil, bei denen du mit der Natur in Kontakt kommst und gleichzeitig aktiv wirst.

Bei diesem Wochenende geht es darum, eine unterstützende Gemeinschaft zu fördern, in der du neue Wege zur Steigerung deines Wohlbefindens durch Bewegung und achtsame Ernährung entdecken kannst. Komm zu uns und erlebe ein Wochenende voller Spaß, Lernen und Wachstum!

Folgende Vorteile wirst du selbst erleben & spüren:

Morgen-Yoga

- Energie & Klarheit: Die Bewegungen & Atemübungen helfen, den Kreislauf anzuregen, die Sauerstoffzufuhr zu verbessern & den Geist zu klären.
- Flexibilität & Kraft: Nach dem Aufwachen ist der Körper oft steif. Yoga hilft die Muskeln sanft zu dehnen & Spannungen zu lösen.
- Stressreduktion: Morgen-Yoga hilft, den Tag mit Achtsamkeit & Ruhe zu beginnen, was Stress verringert.

Nordic-Walking

ist eine Sportart, bei der zügiges Gehen mit speziellen Stöcken kombiniert wird.

- Ganzkörpertraining: Durch die richtige Technik werden etwa 90% der Körpermuskulatur aktiviert. Neben Beinen werden besonders die Arme, Schultern, Brust & der Rücken trainiert.

Abend-Yoga

- Verbesserung der Schlafqualität: Abend-Yoga ist eine spezielle Form des Yogas, die darauf ausgerichtet ist, den Körper & Geist auf erholsamen Schlaf vorzubereiten.
- Förderung des mentalen Wohlbefindens: Die speziellen Techniken dienen dazu, die Spannungen des Tages abzubauen, den Geist zu beruhigen & das Nervensystem in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.
- Linderung von körperlichen Verspannungen & Unterstützung der Regeneration nach einem langen Tag.

Faszination Faszien

- Training & Massage zur Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzfreiheit & für ein tolles Körpergefühl.

1. Tag:

- eigenständige Anreise bis 17 Uhr
- Treffen bei Ingwertee & Kerzenschein
- Kennenlernen
- Austausch & Erwartungen
- Abendessen - Shakshuka

2. Tag:

- Guten Morgen Yoga
- Frühstück vom Buffet
- Freizeit
- gemeinsames Mittagessen kochen - Couscous Salat
- Mittagsruhe
- Nordic Walking
- Abend Yoga
- Abendessen - Kürbissuppe

Leistungen

- ✓ 2 x Übernachtung
1 x Vollpension
1 x Halbpension
- ✓ eingeschlossene Leistungen:
 - zwei Yoga-Einheiten unter Anleitung
 - Faszination Faszien
 - Nordic Walking
 - Gemeinsames Kochen
 - Ayurvedische und vegetarische Mahlzeiten
 - Bettwäsche
 - Versicherungsschein
- ✗ Nicht enthalten: DJH-Mitgliedschaft, An- und Abreise, Yogamatte

Termine & Preise

02.10.2026 - 04.10.2026

- 👤 1 Übernachtungen mit Halbpension,
1 Übernachtungen mit Vollpension,
Bett / en im Mehrbettzimmer
16 - 26 Jahre: 204,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 221,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

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

3. Tag:

- Faszination Faszien
- Frühstück vom Buffet
- Beräumen der Zimmer und Check-out bis 10 Uhr
- eigenständige Abreise

ALLGEMEINE HINWEISE

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung für die Yogastunden, warme Socken
- eigene Yogamatte (falls vorhanden)
- Meditationskissen(falls vorhanden)

Der Yoga Kurs eignet sich für:

- All levels welcome
- ab 16 Jahre

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10884

Information & Buchung:

Jugendherberge Taltitz "Talsperre Pirk",
Dobenecker Weg 27
8606 Oelsnitz

+49 37421 23019
@ taltitz@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

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

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