

Hatha Yoga Wochenende mit Silvia Rodeck

Yoga im Fluss der Energie: Ankommen – Innehalten – Durchatmen

Dich erwartet ein wunderbar entspanntes Wochenende, an dem du Zeit für dich hast und neue Kraft tanken kannst. Das abwechslungsreiche Programm ermöglicht dir eine schöne Auszeit vom Alltag, in dem du ganz im Hier und Jetzt sein kannst. Die Tiefenentspannung am Abend sorgt für einen erholsamen Schlaf. Die waldreiche Umgebung und der traumhaft gelegene Liepnitzsee locken zusätzlich zu einem ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft.

- Nur wer innehält, merkt wann er ankommt und wer ankommt, kann auch weitergehen-

Silvia Rodeck unterrichtet seit über 28 Jahren Yoga, Bewegung, Stimme und freier Tanz. Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY / EYU) und vereint ihren Yogastil „Yoga im Fluss der Energie“, basierend den Techniken von Hatha Yoga und Vinyasa flow, Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit Sanftheit und Energie, Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird. Durch das ausgleichende und geschmeidig fließende Yoga bekommen wir viele Inspirationen für den Alltag und unsere eigene Yoga Praxis.

Programm:

Freitag

Anreise ab 14 Uhr

16:30 bis 18:00 Uhr: Yoga Praxis

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Yoga Nidra Tiefenentspannung

Samstag

08:00 Uhr: 30 min Morgenrunde vor dem Frühstück

08:30 Uhr: Frühstück

10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis

12:30 Uhr: Mittagessen

Nachmittags Freizeit

16:30 bis 18:15 Uhr: Yoga Praxis

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Tiefenentspannung nach dem Abendessen

Sonntag

08:30 Uhr: Frühstück

10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis

Mittagessen oder Lunchpaket (je nach Belegung in der JH, entscheidet sich vor Ort) und Abreise

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/4055

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen, Bettwäsche, Vollpension
- ✓ täglich mehrmals Yoga Programm und Tiefenentspannung am Abend
- ✗ Nicht enthalten: Yoga Matten, Trinkflasche, Kuschedecke und warme Socken für die Entspannung bitte mitbringen

Termine & Preise

08. 11. 2024 - 10. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Zweibettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 236,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 267,00 € pro Person

08. 11. 2024 - 10. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 226,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 257,00 € pro Person

08. 11. 2024 - 10. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 246,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 277,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 14 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Wandlitz,
Prenzlauer Chaussee 146
16348 Wandlitz

+49 33397 22109
@ jh-wandlitz@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.