

Freue dich auf ein erholsames Yoga-Wochenende auf Wangerooge, der paradiesischen Nordseeinsel! Wann hast du dir zuletzt bewusst Zeit nur für dich und dein inneres Wohlbefinden genommen? Vergiss den Alltagsstress und tauche ein in drei Tage voller Entspannung, Yoga, Meditation, autogenem Training, Atemübungen und Klangschalen. Lass es dir rundum gut gehen und genieße unsere liebevoll zusammengestellten, ausgewogenen und abwechslungsreichen Buffets sowie unsere Teestation mit verschiedenen Yogi-Tee-Sorten.

## 1. Tag:

Nach der Ankunft aller Teilnehmer\*innen beginnst du dieses wundervolle Wochenende mit einer kleinen Vorstellungsrunde. Deine Yogalehrerinnen werden dich mit offenen Armen willkommen heißen und dir einen Überblick geben, was dich in den kommenden Tagen erwartet. Nach dem Abendessen lässt du die Seele bei einer Yin Yoga Einheit mit anschließender gemeinsamer Entspannung durch autogenes Training baumeln. Danach ist noch Zeit für gesellige Gespräche und das vertiefende Kennenlernen der Gruppe.

Anreise mit der Fähre möglich aus Harlesiel um 09:30 Uhr oder 13:30 Uhr. Spätere Anreise mit dem Inselflieger ist ebenfalls möglich.

Die Ankunft sollte nicht nach 17:00 Uhr geplant werden.

## 2. Tag:

Den Samstagmorgen startest du mit einer ca. 30-minütigen Meditations- und Achtsamkeitsübung, um ganz bewusst in den Tag zu starten. Deine Yogalehrerin wird dich durch die Meditation und Übung begleiten, sodass du auch ohne Vorkenntnisse direkt einsteigen kannst. Nach dem Frühstück folgt ein 90-minütiger, dynamischer Vinyasa Flow, um den Körper in Schwung zu bringen. Anschließend hast du Zeit für dich, um die Insel bei einem Spaziergang zu erkunden, am Strand zu verweilen oder das Fahrrad für eine Entdeckungstour auszuleihen. Nach dem Abendessen lassen wir den Samstag mit einer Yin Yoga und Klang Einheit sanft ausklingen. Freue dich auf eine entspannende 90-minütige Yin-Yoga-Stunde, begleitet von den Klängen ausgewählter, beruhigender Klangschalen, die du sowohl hören als auch auf deinem Körper spüren darfst.

## 3. Tag:

Mit einer ca. 30-minütigen Morgenmeditation inklusive Pranayama-Einheit startest du in deinen Sonntagmorgen. Werde eins mit deinem Körper und spüre tief in dich hinein. Nach dem ausgiebigen Frühstück erwartest dich dann noch ein entspannter Slow Flow, um den perfekten Ausklang für dieses unvergessliche Wochenende zu schaffen. Zum Abschluss möchten wir mit dir in einer kleinen Abschluss- und Feedbackrunde diese wertvolle gemeinsame Zeit reflektieren.

Erlebe ein traumhaftes Yoga-Wochenende auf Wangerooge und lass dich von Kopf bis Fuß verwöhnen! Den genauen Zeitablaufplan lassen wir dir vorab per Email zukommen.

Abreise mit der Fähre möglich vom Hafen Wangerooge um 10:30 Uhr oder 13:30 Uhr (13:30 Uhr empfehlenswert).

Spätere Abreise ist ebenfalls mit dem Inselflieger möglich.

## ALLGEMEINE HINWEISE

### Deine Yoga-Lehrerinnen:

#### Katrin Menke-Zumbrägel,

über 500 Yoga-Ausbildungsstunden in u.a. Vinyasa Flow, Slow Flow, Yin Yoga, Yin Yoga & Sound Healing, 1:1 Klangschalenmassagen, Yoga Nidra

## Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Einzelzimmer  
Bettwäsche und Handtuchset  
Yoga-Einheiten mit zertifizierter Yogalehrerin
- ✓ Yogaeinheiten  
Meditationen  
Workshops
- ✓ Hinweis: Bitte bringen eure Yogamatte, eine Decke und ein Kissen für das Wochenende mit. Leihmatten sind vor Ort, bitte gebt uns Bescheid, wenn ihr keine eigene Matte mitbringt.
- ✗ Nicht enthalten: Gästebeitrag

## Termine & Preise

15. 11. 2024 - 17. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension /**  
Lunchpaket,  
Einzelzimmer  
18 - 26 Jahre: 310,00 € pro Person  
ab 27 Jahre: 325,00 € pro Person

## Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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

Instagram: @\_yogamitkatrin\_  
[https://www.instagram.com/\\_yogamitkatrin\\_/](https://www.instagram.com/_yogamitkatrin_/)

**Karolin Volkmer,**

Personal Coach, Yoga Lehrerin in Ausbildung, Aerial Yin Yoga, Stress Relief Coaching, 1:1 Klangschalenmassage

Instagram: @karo\_volkmer

[https://www.instagram.com/karo\\_volkmer/](https://www.instagram.com/karo_volkmer/)

**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/6162](http://www.jugendherberge.de/reisen/6162)

**Information & Buchung:**

Jugendherberge Wangerooge,  
Westturm  
26486 Wangerooge

+49 4469 439  
@ wangerooge@jugendherberge.de

**Reiseveranstalter:**

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH  
Woltmershauser Allee 8  
28199 Bremen

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