

# Bewegung und Entspannung auf Sylt

## Aktiver Bewegungs- und Entspannungsworkshop

### TEILNEHMER AB 16 JAHREN

In diesen 6 Tagen werden wir uns um unseren Körper und Geist kümmern und die Akkus wieder mit voller Energie aufladen. Die moderne Jugendherberge Westerland bietet dazu die beste Voraussetzung. Sie liegt direkt am Strand, so dass wir die Übungseinheiten am Meer direkt vor der Jugendherberge durchführen können und schnell wieder nach drinnen in unseren Entspannungsraum eilen können, wenn es zu kalt oder ungemütlich wird.

Das Meeresrauschen und der Sand unter den Füßen tragen zum Wohlfühlen bei und unterstützen unsere Bewegungs- und Entspannungsmodule wechselseitig durch anregende und entspannende Impulse. Alle Übungen sind sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

### ÜBUNGEN DRAUSSEN

Wann immer es möglich ist, verlagern wir unsere sportlichen Übungen nach draußen ans Meer. Alle Aktivitäten sind mit einer normalen konditionellen Verfassung zu bewältigen und erfordern keine speziellen Vorkenntnisse.

- Walken / Laufen mit lockeren Übungseinheiten und Stretching am Strand / Meer
- Sportlicher Ausflug nach Kampen zur Uwe Düne

### ÜBUNGEN DRINNEN

Für alle Workshops, die drinnen stattfinden, stellen wir einen gemütlichen Tagesraum zur Verfügung. Bringen Sie gerne Ihre Wohlfühlkleidung mit, ein Lieblingskissen, Lieblingssocken oder ihre Lieblings-Yogamatte. Die Yoga-Einheiten sind eher dynamisch fließender Art, mal ruhiger und die Asanas (Körperhaltungen) werden länger gehalten. Sie werden der Stimmung und dem Bedürfnis der Gruppe angepasst. Die Einheit Body Balance beinhaltet einen wohltuenden Mix aus lockerer Aufwärmung, Faszientraining, Yoga und Pilates-Elementen.

- Rücken-Fit und Rücken-Wohl
- Entspannungsübungen
- Pranayama (Atemtechniken)
- Meditation
- Body Balance
- Yoga
- Kräftigendes funktionelles Training

### FREIE ZEIT

Zwischendurch ist ausreichend Zeit, die Sie alleine oder in der Gruppe verbringen können, um die Insel zu erkunden, am Strand spazieren zu gehen oder einen Ausflug nach Westerland (immer am Strand entlang gehen) zu unternehmen. Wir geben Ihnen den Freiraum, den Sie selbst benötigen, um sich komplett zu entspannen und sich gut zu fühlen.

### IHRE UNTERKUNFT

Wir bieten diese Kurse ausschließlich zu Terminen an, an denen es auf der Insel und auch in unserem Haus ruhiger zugeht. So können wir der Gruppe mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen und Ruhe gönnen. Sie übernachten in unseren Zweibettzimmern mit Dusche / WC. Auf Wunsch können wir zu einem günstigeren Preis auch Vierbettzimmer anbieten, wenn Sie sich gut kennen und gemeinsam ein Zimmer belegen möchten. Da wir sehr wenige Einzelzimmer haben, bitten wir Sie wenn möglich zu zweit anzumelden. Sehr gerne können Sie uns aber auch Ihre Wünsche zukommen lassen. Wir prüfen dann gerne, ob wir etwas Individuelles für Sie anbieten können. Auch eine Verlängerung des Aufenthalts ist auf Wunsch möglich. Sprechen Sie uns an!

### IHRE VERPFLEGUNG

Wir verwöhnen Sie mit unserer leckeren Vollpension. Wasser steht bei den Mahlzeiten immer für Sie kostenfrei zur Verfügung. Auch während des Kurses stellen wir Ihnen jeder Zeit frisches Wasser zur Verfügung (bitte Flasche zum Abfüllen mitbringen).

### ALLGEMEINE HINWEISE

### Leistungen

- ✓ 5 Übernachtungen mit Vollpension, 2-Bettzimmer mit Dusche / WC
- ✓ Bewegungs- und Aktiv-Workshops am Strand und in der Jugendherberge  
Kursleitung durch unsere akkreditierte Yogalehrerin
- ✓ Handtücher und bezogene Betten vorhanden

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 12 Teilnehmer

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

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/8502](http://www.jugendherberge.de/reisen/8502)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Westerland - Dikjen Deel,  
Lorens-de-Hahn-Str. 44-46  
25980 Westerland auf Sylt

+49 4651 8357825  
@ westerland@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

+49 40 655995-66  
@ service-nordmark@jugendherberge.de