

Gemeinsame eintauchen ins Hatha-Yoga

Ein Wochenende voller Yoga, Entspannung und Genuss

Entdeckt mit uns Yoga! Das traditionelle Hatha-Yoga ist ein Weg zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Lernt die zwölf Grund-Asanas und den Sonnengruß kennen. Diese Übungen stärken unsere Wirbelsäule und erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln und Sehnen. Erfahrt mehr über Entspannungs-, Meditations- und Atemtechniken – und lasst es euch rundherum gut gehen. Genießt zudem unsere gesundheitsbewussten, vielfältigen Buffets! Die Diplom-Pädagogin Katarina Zacharaki, die euch anleitet, geht bereits seit 15 Jahren begeistert den Yoga-Weg. Ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin absolvierte sie in Nordindien – im Himalaya. Anfang 2020 vertiefte sie ihr Wissen mit einer Fortgeschrittenen-Yoga-Ausbildung zum Acharya – Yoga-Meisterin – in Süd-Indien.

FREITAG

Wir starten um 17 Uhr mit einer Vorstellungsrunde, in der wir auch besprechen, was Yoga ist und was die Teilnehmer*innen an diesem Wochenende erwartet. Nach dem Abendessen und einer kleinen Pause, schließt sich um 19.30 Uhr eine ein- bis anderthalbstündige entspannte Yoga-Einheit an.

SAMSTAG

In den Tag starten wir um sieben Uhr mit Morgenyoga (90 Minuten). Am Vormittag und am Nachmittag stehen zwei Workshops an – einer rund um die Yoga-Basics und einer zum Thema Atmung und Entspannung. Am frühen Abend treffen wir uns zum Abendyoga. Wenn Interesse besteht, können wir abends auch noch gemütlich zusammen sitzen, gemeinsam meditieren oder die Zeit für einen Spaziergang nutzen.

SONNTAG

Auch der Sonntag beginnt um sieben Uhr mit neunzig Minuten Morgenyoga. Nach dem Frühstück steht ein Achtsamkeitsspaziergang an, an den sich eine Abschlussrunde anschließt. Alle Teilnehmer*innen nehmen ein Handout mit vielen Infos rund um Yoga sowie einigen ausgewählten Yogapositionen mit.

ALLGEMEINE HINWEISE

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/7915

Information & Buchung:

Jugendherberge Winterberg,
Winterberger Str. 1
59955 Winterberg

+49 2981 2289
@jh-winterberg@djh-wl.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH
Eppenhauser Str. 65
58093 Hagen

+49 2331 9514-0
@info@djh-wl.de

Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Einzel-, Doppel- oder 4-Bettzimmer, bezogene Betten, Willkommensgetränk, Yogitee- und Wasserfltrate
- ✓ Handtuchset, Begrüßungsmappe, 5 Yogaeinheiten und Meditationen.
- ✓ Bitte bringen Sie ihre Yogamatte, eine Decke und ein Kissen für das Wochenende mit. Leihmatten sind vor Ort. Wenn Sie keine eigene Matte mitbringen, geben Sie uns bitte Bescheid.

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 7 Teilnehmer

Höchstens 14 Teilnehmer

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