

Yoga für die Sinne

Ein entspanntes Yoga-Wochenende im DJH Resort

Yoga, Wellness und Entspannung: Erlebt im DJH Resort an der Nordseeküste ein faszinierendes Yoga-Wochenende, das alle fünf Sinne aktiviert! Gemeinsam mit der erfahrenen Yogalehrerin Evelyn Schneider probiert ihr verschiedene Yogarichtungen aus, die von Elementen rund um unsere Wahrnehmung begleitet werden und alle Sinne ansprechen: Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken. Außerdem: ein Saunabesuch mit verschiedenen Aufgüssen!

ANREISETAG

Nach dem Abendessen lernen sich um 20 Uhr alle Teilnehmer*innen bei einem Begrüßungsgetränk kennen. Anschließend geht es für eine genussvolle Yin Yoga-Einheit auf die Matte. Dabei fahren wir unser Energiesystem herunter und geben unserem Körper Zeit, in tiefe Dehnungen einzutauchen.

2. TAG

Wir starten um 8 Uhr mit einer Stunde Faszien-Yoga in den Tag – vor dem Frühstück, da es in dieser Reihenfolge verträglicher für den Körper ist. Diese erste Yogastunde ist als sanft fließende Einheit konzipiert, deren Fokus auf der Dehnung des Bindegewebes und dem Lösen etwaiger Blockaden liegt.

Von 13 bis 16 Uhr genießt ihr in unserer Saunalandschaft die wohlige Wärme und verschiedene Aufgüsse unserer Saunameisterin.

Von 16.30 bis 18 Uhr stehen „Sanfte Yoga-Flows & Klang“ auf dem Programm – eine eher kräftigende und dynamische Yoga-Einheit, die zum Ausklang den Fokus auf den Hörsinn legt. Nach dem Abendessen könnt ihr den Tag in unserem Seecafé gemütlich ausklingen lassen.

ABREISETAG

Wir starten um 8 Uhr wieder mit einer einstündigen Einheit Faszien-Yoga in den Tag. Anschließend erwartet euch noch ein ausgiebiges Frühstück, bevor es entspannt auf die Heimreise geht.

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*innen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10186

Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP
- ✓ Yogakurs mit der Yogalehrerin Evelyn Schneider, Saunabesuch
- Yoga Blöcke, Decken und Matten stehen zur Verfügung

Termine & Preise

31. 01. 2025 - 02. 02. 2025
21. 02. 2025 - 23. 02. 2025
09. 05. 2025 - 11. 05. 2025
07. 11. 2025 - 09. 11. 2025
05. 12. 2025 - 07. 12. 2025

👤 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Doppelzimmer
458,00 € pro Zimmer

31. 01. 2025 - 02. 02. 2025
21. 02. 2025 - 23. 02. 2025
09. 05. 2025 - 11. 05. 2025
07. 11. 2025 - 09. 11. 2025
05. 12. 2025 - 07. 12. 2025

👤 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Einzelzimmer
255,00 € pro Zimmer

Teilnehmerzahl

Mindestens 5 Teilnehmer

Höchstens 25 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge DJH Resort Neuharlingersiel,
Bettenwarfen 2-14
26427 Neuharlingersiel

☎ +49 4974 914800
✉ info@djh-resort.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

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