

# Yoga-Workshop für Einsteiger

## Lerne die faszinierende Welt des Yoga kennen!

Schnuppere mit uns ein Wochenende lang in die faszinierende Welt des Yoga hinein! Probiere verschiedene Stilrichtungen aus, meditiere mit uns und lasse es dir rundherum gut gehen. Wer nach dem Yogakurs noch mehr Bewegung möchte: Das große Gelände unserer Jugendherberge liegt direkt am Sportpark mit Freibad!

### 1. Tag: FREITAG

Um 20 Uhr lernen sich alle Teilnehmer bei einem Begrüßungsgetränk kennen.

Anschließend dreht sich alles um Yoga – zunächst in der Theorie. Zum Einstieg geben wir Antworten auf verschiedene Fragen: Was ist Yoga eigentlich? Welche Richtungen gibt es? Woher kommt Yoga und was kann es? Wer mag, kann weiter darüber diskutieren oder den Abend gemütlich ausklingen lassen.

### 2. Tag: SAMSTAG

Wir starten um acht 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 17 bis ca. 18.30 Uhr steht Vinyasa-Yoga auf dem Programm – eine kraftvolle und dynamische Variante des Yoga.

Um 21.30 Uhr startet dann unsere halbstündige Abendmeditation.

### 3. Tag: SONNTAG

Wir starten wieder mit einer Yoga-Einheit in den Tag. Von 8:00 bis 9:00 Uhr schnuppern wir ins Rücken-Yoga hinein. Damit widmen wir uns einer Yoga-Form, die darauf ausgerichtet ist, mit einfachen Yoga-Übungen den Rücken zu stärken und für Stabilität sowie Entspannung zu sorgen.

Anschließend erwartest du noch ein ausgiebiges Frühstück, bevor es 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 zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

### Hinweis zur Buchung

Technisch bedingt wirst du bei Auswahl deines Programmangebots über einen Zwischenschritt auf die Buchungsstrecke weitergeleitet. Bitte wähle hier im Buchungsschritt 2 das gewünschte Programmangebot aus.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/8807](http://www.jugendherberge.de/reisen/8807)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Jever,  
Dr.-Fritz-Blume-Weg 4  
26441 Jever

+49 4461 909202  
@jever@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH  
Woltmershauser Allee 8  
28199 Bremen

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

## Leistungen

- ✓ ZÜ / VP im Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer, am Nachmittag Kaffeepause mit Kaffee und Kuchen, Handtuch- und Bettwäscheset
- ✓ 3 Yoga-Einheiten und eine Abendmeditation, Vortrag „Wissenswertes rund ums Yoga“
- ✓ Weitere Inklusivleistungen:  
Kostenfreies WLAN, Kostenfreie Nutzung der Jugendherbergs-Parkplätze, Freizeitangebote auf dem Gelände  
Weitere Übernachtungsmöglichkeiten in anderen Zimmaraufteilungen sind auf Anfrage möglich.

## Termine & Preise

09. 08. 2024 - 11. 08. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 227,90 € pro Person  
ab 27 Jahre: 240,90 € pro Person

09. 08. 2024 - 11. 08. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Mehrbettzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 217,90 € pro Person  
ab 27 Jahre: 230,90 € pro Person

09. 08. 2024 - 11. 08. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 237,90 € pro Person  
ab 27 Jahre: 250,90 € pro Person

15. 08. 2025 - 17. 08. 2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 219,90 € pro Person  
ab 27 Jahre: 232,90 € pro Person

15. 08. 2025 - 17. 08. 2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Mehrbettzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 209,90 € pro Person  
ab 27 Jahre: 222,90 € pro Person

15. 08. 2025 - 17. 08. 2025

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 229,90 € pro Person  
ab 27 Jahre: 242,90 € pro Person