

# Yoga-Wochenende auf Sylt

## Yoga, Meditation und Entspannung auf Sylt

### GEEIGNET FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE AB 16 JAHRE

Bei diesem Programm lernt ihr dem Körper etwas Gutes zu tun und gleichzeitig zu einem seelischen und geistigen Wohlbefinden zu gelangen. Mit kontrollierten Atemtechniken (Pranayama), Faszien-Yoga und Meditation gelingt es euch, den oftmals unruhigen Geist nach innen zu richten sowie den Körper mit seinen Empfindungen intensiv wahrzunehmen. Die Bewegungen des Yoga helfen euch, den vielen äußeren Stressimpulsen entgegenzuwirken. Außerdem werden Bewegungen aus dem Faszientraining integriert, so dass Verklebungen und Verkürzungen im gesamten Körpergewebe angesprochen werden.

Körper und Seele kommen unter intensiver, und dennoch sanfter Anleitung in Balance, umgeben von der herrlichen Natur und Meeresrauschen.

Der Kurs findet in der modernen Jugendherberge Westerland statt. Sie liegt direkt am Meer, sodass der Aufenthalt mit Spaziergängen an der frischen Nordseeluft und Übungen am Strand bereichert wird.

#### 1. Tag: FREITAG

Bitte reist am Freitag bis 16:00 Uhr an. Um 17:00 startet unser Kurs mit Yoga zum Ankommen. Um 18:00 Uhr erwartet euch unser Abendbuffet. Um 19:00 Uhr geht das Programm mit Faszienrollen und Entspannung weiter.

#### 2. Tag: SAMSTAG

Nach dem Frühstück steht eine Outdooraktivität auf dem Programm, die den Strand und das Meer mit einbezieht. Mit Faszien-Yoga vertiefen wir unser Programm. Dabei wird die Tiefenmuskulatur angesprochen. Mit dynamischen sowie ruhigen Yogaelementen, Pranayama (Atemtechniken), ruhigem Vinyasa Yoga und Meditation lassen wir den Tag entspannt ausklingen. Die Meditation hilft uns dabei, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und unser Gleichgewicht wieder zu finden.

Ab 18:00 Uhr erwartet euch unser Abendessen.

#### 3. Tag: SONNTAG

Der Sonntag startet mit dem Frühstück bis 9:00 Uhr. Bei einer gemeinsamen Outdooraktivität genießen wir den Strand und das Meer. Bis zur Abreise um 12:00 Uhr steht dynamisches Yoga auf dem Programm, bei dem wir unsere Abwehrkräfte aktivieren.

Eine Verlängerung des Aufenthaltes ist möglich. Sprecht uns gerne an.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Für Anfänger\*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte mitbringen: (rutschfeste) warme Socken und bequeme Kleidung, gerne eine eigene Yogamatte. Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen nach Absprache geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/1328](http://www.jugendherberge.de/reisen/1328)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension, Zweibettzimmer mit Dusche / WC (bitte meldet euch zu zweit an)
- ✓ Yogakurs mit Meditationsübungen und Atemtechniken (Yoga bzw. Outdooraktivität), Wasser, Tee und Obststeller während des Programms
- ✗ Nicht enthalten: zzgl. Kurtaxe

### Termine & Preise

29. 11. 2024 - 01. 12. 2024

15. 11. 2024 - 17. 11. 2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Zweibettzimmer mit Du / WC  
16 - 26 Jahre: 250,00 € pro Person  
ab 27 Jahre: 261,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 12 Teilnehmer

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

### Information & Buchung:

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

☎ +49 4651 8357825  
✉ [westerland@jugendherberge.de](mailto:westerland@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

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

☎ +49 40 655995-66  
✉ [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)