



Yoga in der Jugendherberge in Wandlitz, vom 14. - 16. April“

Yoga im Fluss der Energie: - Innehalten – Durchatmen

Dich erwartet ein wunderbares entspanntes Wochenende, an dem du Zeit für dich findest um neue Kraft zu tanken. Das abwechslungsreiche Programm ermöglicht dir eine schöne Auszeit vom Alltag, in dem du im Hier und Jetzt eintauchen kannst. Die Tiefenentspannung am Abend sorgt für einen erholsamen Schlaf. Die waldreiche Umgebung und der traumhaft gelegene Liepnitzsee locken zusätzlich zu einem ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft ein.

-„Nur wer innehält, merkt wann er ankommt und wer ankommt, kann auch weitergehen“- Yoga Weisheit

Programm: Freitag, Anreise ab 14 Uhr // 16:30 bis 18:00 Uhr Yoga Praxis // 18:30 Uhr Abendessen //19:30 Uhr Yoga Nidra Tiefenentspannung

Samstag, Yoga vor dem Frühstück // 08:30 Uhr: Frühstück //10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis // 12:30 Uhr Mittagessen // am Nachmittag Freizeit // 16:30 bis 18:15 Uhr regenerierende Yoga Praxis // 18:30 Uhr: Abendessen //19:30 Uhr: Tiefenentspannung nach dem Abendessen

Sonntag; 08:30 Uhr: Frühstück /// 10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis Mittagessen je nach Belegung in der JH oder Lunchpaket und Abreise

- bitte mitbringen: Yoga Matten, (wer keine hat meldet sich bei mir. Trinkflasche, Kuscheldecke und warme Socken für die Entspannung -

Preise: 2 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer mit Du/WC : bis 26 Jahre: 220,00 € p. Pers.
ab 27 Jahre: 247,00 € p. Pers. // 2 Ü/VP, Zweibettzimmer mit Du/WC : bis 26 Jahre: 230,00
€ p. Pers. ab 27 Jahre: 257,00 € p. Pers. // 2 Ü/VP, Einzelzimmer mit Du/WC : bis 26
Jahre: 240,00 € p. Pers. ab 27 Jahre: 267,00 € p. Pers.

Bei Fragen, s.rodeck@basisyoga.de

Information und Anmeldung: [Hatha Yoga Wochenende in der Jugendherberge Wandlitz](#)

www.jugendherbergen-berlin-brandenburg.de

Martina Röhr-Kanoute - Produktmanagerin Tel. +49 331 877 910 - 23
martina.roehr-kanoute@jugendherberge.de



[Silvia Rodeck - www.basisyoga.de](http://www.basisyoga.de)