

Wann hast du dir das letzte Mal bewusst Zeit für dich selbst genommen? Lass den Alltag für ein Wochenende still stehen und freu dich auf 3 Tage voller Entspannung, Yoga, Meditation, Pranayama (Atemübungen) und Klangschalen. Abgerundet wird dein Aufenthalt durch unsere gesundheitsbewussten, vielfältigen Buffets und einer Teestation mit unterschiedlichen Yogi-Tee-Sorten. Lass es dir auf unserer schönen Insel rundherum gut gehen.

## 1. Tag:

Nach Ankunft aller Teilnehmer\*innen startest du in das Wochenende mit einer kleinen Vorstellungsrunde. Deine Yoga Lehrerin wird dich herzlichst empfangen und mit dir besprechen was du an deinem Wochenende erwarten kannst. Nach dem Abendessen tauchst du dann in eine 90 minütige entspannte Yin & Klang Einheit ab. Es erwartet dich eine schöne Yin Yoga Stunde, die mit den Klängen von mehreren Klangschlagen begleitet wird. Danach ist noch Zeit für weiteren Austausch und besseres Kennenlernen der Gruppe. (Die konkrete Uhrzeit ist in Abhängigkeit der Anreisezeit der Teilnehmer\*innen).

## 2. Tag:

In den Samstagmorgen startest du vor dem Frühstück um ca. 07:30 Uhr mit einer ca. 30 minütigen Meditation in Kombination mit Pranayama (Atemübungen). Deine Yoga Lehrerin wird dich durch die Meditation begleiten und dich anleiten, sodass du auch ohne Erfahrung mitmachen kannst. Nach dem Frühstück geht es dann in einen 90 minütigen dynamischen Vinyasa Flow. Anschließend hast du Zeit für dich selbst. Schnapp dir dein Lunch Paket und erkundige die Insel auf eigenem Fuße. Um ca. 17:00 Uhr geht es dann in einen 75 minütigen Entspannungsabend. Es erwartet dich eine tiefe Entspannung durch Autogenes Training mit anschließendem Klangbad. Nach dem Abendessen bleibt Zeit für einen schönen Abend in der Gruppe.

## 3. Tag:

An Sonntagmorgen startest du wieder mit einer 30 minütigen Morgenmeditation inkl. Pranayama Einheit. Anschließend erwartet dich ein 90 minütiger Vinyasa Flow nach dem Frühstück. Mit einer kurzen Abschluss- und Feedbackrunde werden wir das Wochenende abschließen.

## 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/6162](http://www.jugendherberge.de/reisen/6162)

## Information & Buchung:

Jugendherberge Wangerooge,  
Westturm  
26486 Wangerooge

☎ +49 4469 439  
✉ [wangerooge@jugendherberge.de](mailto:wangerooge@jugendherberge.de)

## Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH  
Woltmershauser Allee 8  
28199 Bremen

☎ +49 421 59830-50  
✉ [service.nordwesten@jugendherberge.de](mailto:service.nordwesten@jugendherberge.de)

## Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Einzelzimmer  
Bettwäsche und Handtuchset  
Yoga-Einheiten mit zertifizierter Yogalehrerin
- ✓ Yogaeinheiten  
Meditationen  
Workshops
- ✓ Hinweis: Bitte bringen eure Yogamatte, eine Decke und ein Kissen für das Wochenende mit. Leihmatten sind vor Ort, bitte gebt uns Bescheid, wenn ihr keine eigene Matte mitbringt.
- ✗ Nicht enthalten: Gästebeitrag

## Termine & Preise

## Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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