

AB 16 JAHRE

Wir ladendich ein, hoch über dem Donautal, in der Jugendherberge Burg Wildenstein gemütliche und kraftschöpfende Tage zu verbringen. Einmal ganz zur Ruhe kommen, durchatmen! Die Seele baumeln lassen, alle Sinne auf das Wesentliche gerichtet, ohne Stress und PC den Fokus auf sich selbst und die Natur. Mit unseren Yoga-Wander-Tagen möchten wir für eine entspannende Zeit sorgen.

Das Yoga ist auch für Einsteiger offen.

FREITAG: ANREISE

Anreise ab 15 Uhr bis 17 Uhr

nach dem Abendessen: Kennenlernen, Einführung in die Yoga-Wander-Tage, erste sanfte Yoga-Einheit

SAMSTAG: YOGA UND HALBTAGESWANDERUNG

Wir beginnen den Tag mit **Yoga**.

Die **Halbtageswanderung Wildensteiner Felsen (ca. 4 Std.)** führt uns von der Jugendherberge entlang des Donautals und zahlreichen Aussichtspunkten. Entdecke die Wälder und Felslandschaft rund um die Burg Wildenstein. Auf der geführten Wanderung erfährst du viel über Fauna und Flora des Oberen Donautals.

Nach unserer Rückkehr machen wir gegen 17 Uhr noch eine **Burgführung** vor dem Abendessen.

Wir runden den Tag ab mit **Yoga** und gemütlicher Runde in der Burgschenke.

SONNTAG: YOGA UND WANDERUNG OBERES DONAUTAL

Wir beginnen den Tag wieder mit **Yoga**. Anschließend entdeckst du in einer geführten **Wanderungstolle** Aussichtspunkte und Kraftorte **im Donautal**.

Danach verabschieden wir uns und wünschen dir eine gute Heimreise.

Bis zum nächsten Mal! Namasté.

ZEITLICHER ABLAUF

7.00 – 8.00 Uhr: Morgenyoga

8.15 – 9.00 Uhr: Frühstück und Lunchpakete richten

10.00 Uhr: Start der Wanderungen, Treffpunkt Vorburg

18.15 – 19 Uhr: Abendessen

19.30 – 21 Uhr: Yoga

ALLGEMEINE HINWEISE

Anreise: 20.09.2022 ab 15 Uhr bis 17.00 Uhr

Abreise: 22.09.2022 Check-out bis 9.45 Uhr – während der Wanderung kannst du dein Gepäck bei uns unterstellen.

Bitte mitbringen:

- Regenfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, evtl. Wanderstöcke
- Kleiner Rucksack, Vesperdose und Getränkeflasche
- Yogamatte oder ähnliches, warme Socken, bequeme Kleidung (z.B. Jogginghose), Decke
- Meditationskissen, falls vorhanden

Die Leitung des Programmablaufes liegt bei der Jugendherberge Burg Wildenstein. Yoga-Anleiterin Katja Merx.

Yoga Lehrerin: Katja Merx Naturverliebte Yoga Lehrerin. Freue Dich auf Yoga mit Kraft, Flow, Entspannung & Meditation. Angepasst auf unsere Aktivitäten schafft Katja den richtigen Ausgleich um die Muskeln wieder zu entspannen und in die richtige Balance von Körper und Geist zu kommen.

Weiterer Tourguide Wanderungen:

Herr Hafner, Donautalguide des Naturparks Obere Donau

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension (Lunchpakete) in Mehrbettzimmern mit Waschbecken in der Jugendherberge Burg Wildenstein, 1x Kaffee und Kuchen,
- ✓ Burgführung, Yoga-Stunden, geführte Wanderungen
- ✗ Nicht enthalten: Transfer zu den Ausgangspunkten für die Wanderungen; Aufschlag für Unterbringung in Ein- und Zweibettzimmern, zzgl. Energiepauschale von 3€ pro Person / Nacht

Termine & Preise

20.09.2024 – 22.09.2024

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension /** Lunchpaket, Bett / en im Mehrbettzimmer mit Waschgelegenheit ab 16 Jahre: 250,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

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

Die Yoga-Wandertage sind auch für weniger geübte oder Einsteiger geeignet. Alle sind willkommen, um im Einklang mit der Natur und Yoga schöne Tage auf der Burg Wildenstein und dem Donautal zu verbringen.

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Die Jugendherberge Burg Wildenstein ist aus baulichen Gründen nicht barrierefrei.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/4534

Information & Buchung:

Jugendherberge Leibertingen-Wildenstein,

88637 Leibertingen-Wildenstein

☎ +49 7466 411

@ JH-Burg-Wildenstein@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Fritz-Walter-Weg 19

70372 Stuttgart

☎ +49 711 16686-0

@ info-stuttgart-bw@jugendherberge.de