

Das Yoga-Wochenende

Meditieren – Entspannen – Genießen

Taucht bei uns in die faszinierende Welt des Yoga ein! An diesem Wochenende heißt es: entspannen, meditieren und es sich rundum gutgehen lassen. Neben den Yogastunden in unserem schönen, hellen Raum bieten wir euch auch spannende Workshops zu verschiedenen Themen an. Genießt darüber hinaus die gesundheitsbewussten, vielfältigen Buffets und die entspannte Atmosphäre!

Über die Yogalehrerin:

Alina Funk ist ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin, Bewegungstherapeutin und Yogalehrerin. Seit 2013 praktiziert sie, gibt Kurse seit 2016 und unterrichtete von 2018 bis 2021 in ihrer eigenen Yogapraxis. Sie verfügt darüber hinaus über langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Prävention, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwertförderung und holistische Gesundheit.

Der Ablauf im Detail:

Freitag:

17:00 – 17:45 Uhr: Ankunft und ein herzlicher Empfang

18:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

19:00 Uhr: Kennenlernrunde, abendliche Entspannungspraxis und wer mag, trifft sich anschließend am Lagerfeuer

Samstag:

08:30 – 09:00 Uhr: aktive Morgen-Yogastunde als energiegeladene Grundlage

09:15 – 10:30 Uhr: reichhaltiges Frühstück

11:00 Uhr: Workshop „Die Kunst der Achtsamkeit und was du davon hast“

12:00 Uhr: gemeinsames Mittagessen mit einer Vielfalt an kulinarischen Köstlichkeiten

14:00 Uhr: Workshop für tiefe Entspannung, Stressabbau und Regeneration

16:00 Uhr: freie Zeit

18:00 Uhr: Abendessen mit einer reichen Auswahl an veganen, vegetarischen, Fisch- und Fleischgerichten

19:30 – 21:00 Uhr: kreativer Workshop „Deine Selbstachtung sagt Hallöchen“

Sonntag:

08:00 Uhr: morgendliche Bewegungsmeditation, um den Tag klar und belebt zu beginnen

09:00 Uhr: gesundes Frühstück, um gestärkt in den Tag zu starten

10:00 Uhr: Yoga-Session für Energie und Ausgeglichenheit

12:00 Uhr: Abschlusskreis bei einem leichten Snack

Taucht in der Jugendherberge Hagen in die faszinierende Welt des Yoga ein! An diesem Wochenende heißt es: entspannen, meditieren, interessante Workshops erleben und es sich rundum gutgehen lassen. Genießt darüber hinaus die gesundheitsbewussten, vielfältigen Buffets und die schöne Atmosphäre!

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*innen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9765

Information & Buchung:

Jugendherberge Hagen,
Eppenhauser Str. 65 a
58093 Hagen

+49 2331 50254
@jh-hagen@djh-wl.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH
Eppenhauser Str. 65
58093 Hagen

+49 2331 9514-0
@info@djh-wl.de

Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Einzel- oder Doppelzimmer mit Du / WC, Bettwäsche und Handtuchset, Kaffee, Tee, Apfelsaft und Wasser, Obst und Candy-Bar im Tagesraum
Kaffee und Kuchen am Fr. und Sa.
- ✓ kostenfreies Parken

Termine & Preise

14. 06. 2024 – 16. 06. 2024

06. 12. 2024 – 08. 12. 2024

👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Doppelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 205,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 230,00 € pro Person

14. 06. 2024 – 16. 06. 2024

06. 12. 2024 – 08. 12. 2024

👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Mehrbettzimmer
bis 26 Jahre: 190,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 210,00 € pro Person

14. 06. 2024 – 16. 06. 2024

06. 12. 2024 – 08. 12. 2024

👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Einzelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 220,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 249,00 € pro Person

14. 03. 2025 – 16. 03. 2025

07. 11. 2025 – 09. 11. 2025

12. 12. 2025 – 14. 12. 2025

👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Doppelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 230,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 260,00 € pro Person

14. 03. 2025 – 16. 03. 2025

07. 11. 2025 – 09. 11. 2025

12. 12. 2025 – 14. 12. 2025

👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Mehrbettzimmer
bis 26 Jahre: 215,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 245,00 € pro Person

14. 03. 2025 – 16. 03. 2025

07. 11. 2025 – 09. 11. 2025

12. 12. 2025 – 14. 12. 2025

👉 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Einzelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 245,00 € pro Person