

# Yogakurs mit Kräuterwanderung

## Entspannung und Natur pur

### Entspannung und Natur pur

Willst du entschleunigen, entspannen und in die geheime Welt der Natur eintauchen? Oder möchtest du vielleicht deine eigene Naturkosmetik herstellen? Wenn du auf der Suche nach einem ruhigen, naturnahen Urlaub bist, bist du hier genau richtig. In unserer Jugendherberge Johanngeorgenstadt stellen wir dir unser neues **Programm "Naturnah Entspannen" vor**. Als perfekter Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen bieten wir dir ein intensives Erlebnis, bei dem du dich inmitten der Schönheit der Natur entspannen kannst.

#### Yoga:

Yoga wird weithin praktiziert und seine Vorteile sind inzwischen wissenschaftlich belegt. Es fördert nachweislich die körperliche Gesundheit, die geistige Verjüngung und den inneren Frieden. Die Forschung zeigt, dass Yogapraktizierende, die auch als "Yogis" und "Yoginis" bezeichnet werden, besser mit Stress und Krisensituationen umgehen können. Außerdem haben sie weniger Rücken- und Gelenkschmerzen und können sich besser konzentrieren und fokussieren. In der Nähe unserer Jugendherberge befindet sich das Yoga- und Meditationszentrum, in dem Birgit Münzner, die seit 15 Jahren Yoga praktiziert, dich auf eine transformative Reise in die Welt des Yoga und der Meditation mitnimmt. In einer einladenden Umgebung kannst du durch Atemübungen, verschiedene Yogapositionen, Entspannungstechniken und Meditation deine innere Mitte entdecken. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, du bist herzlich eingeladen, dich uns anzuschließen und die transformative Kraft des Yoga zu erleben.

#### Kräuter & Natur:

Erlebe die Schönheit der Natur und entdecke seltene Pflanzen und Kräuter von April / Mai bis September. Begleite Heilpraktikerin Birgit Münzner auf einer Kräuterwanderung durch das atemberaubende Naturschutzgebiet Oberjügel oder Lehmergrund (in der Nähe der Jugendherberge). Birgit Münzner wird dich fachkundig durch das Naturschutzgebiet führen und dir faszinierende Einblicke in das Zusammenspiel von Pflanzen und Insekten geben. Mit ihrem umfangreichen Wissen erklärt sie dir leidenschaftlich die heilenden Eigenschaften von Wildkräutern und ihre verschiedenen Anwendungen in Tinkturen, Ölen, Salben und Tees.

Die Kräuterwanderungen finden bei jedem Wetter statt, also zieh dir wetterfeste Kleidung an und sei bereit für ein unvergessliches Naturerlebnis.

#### 1. Tag:

- eigenständige Anreise zwischen 16 und 18 Uhr
- Abendessen

#### 2. Tag:

- Frühstück vom Buffet
- Yogakurs im Yoga- und Meditationszentrum
- Freizeit
- Nachmittags Kräuterwanderung
- Abendessen

#### 3. Tag:

- Frühstück vom Buffet
- eigenständige Abreise

Änderungen im Programmablauf vorbehalten!

johanngeorgenstadt@jugendherberge.de

### Leistungen

- ✓ 2 x Übernachtungen
- 2 x Halbpension
- ✓ eingeschlossene Leistungen:
  - Yoga-Kurs
  - Kräuterwanderung
  - Bettwäsche
  - Versicherungsschein

### Termine & Preise

01. 04. 2024 - 30. 09. 2024

#### 👉 2 Übernachtungen mit Halbpension.

Bett / en im Mehrbettzimmer  
16 - 26 Jahre: 138,00 € pro Person  
ab 27 Jahre: 152,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

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

## Information & Buchung:

Jugendherberge Johannegeorgenstadt,  
Hospitalstraße 5  
8349 Johannegeorgenstadt

+49 3773 882194  
@ johannegeorgenstadt@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen e.V.  
Zschopauer Str. 216  
09126 Chemnitz

+49 371 56153-17  
@ service-sachsen@jugendherberge.de