

Herzlich willkommen in der Jugendherberge Lenggries. Die sanierte Jugendherberge mit Lodge-Charakter ist umgeben von einem großen Freizeitgelände mit Bolzplatz, Basketball, Volleyball, Tischtennis, Federball, Liegewiese, Spielwiese und Feuerstelle. Die Jugendherberge liegt am nordwestlichen Ortsrand von Lenggries unterhalb der Denkmals. Zu Fuß sind es ca. 10 Minuten ins Zentrum. Das Haus ist idealer Ausgangspunkt für alle Sommer- und Wintersportarten. Der Hauptort des Isarwinkels ist der in 700 m Höhe gelegene Luftkur- und Wintersportort Lenggries. Er liegt 60 km südlich von München zwischen Tegern- und Walchensee und wird auch als "das Tor zum Karwendel" bezeichnet.

### Unser Angebot für dein Yoga Wochenende im schönen Lenggries:

Genieße ein achtsames Wochenende mit Yoga und wohlthuender Natur zum Entspannen und Krafttanken in der malerischen Bergkulisse der Jugendherberge Lenggries.

Ob Anfänger\*innen, Fortgeschrittene oder passionierte „Yogini“ – zu diesem Wochenende sind alle eingeladen, die durch sanftes Hatha Yoga tiefer in ihr Bewusstsein mit dem eigenen Körper und Geist tauchen möchten. Ob für dich alleine, zusammen mit Freund\*innen, oder bspw. Eltern mit jungem Kind ab 14 Jahre – in kleiner Gruppe genießen wir gemeinsam drei Tage in einer der schönsten Ecken des Isarwinkels, umgeben von der nährenden Energie der Tölzer Berge. Wir tauchen ein in sanftstärkende Yogastunden am Morgen, einer achtsamen Wanderung durch die umliegende Natur und entspannende Abendimpulse mit Trommelreise, Gesang und Yin Yoga.

Programmablauf:

### 1. TAG: ANREISE, BEGRÜßUNG & YOGA

- Ankunft bis 16 Uhr, Zeit zur freien Verfügung (bspw. zum Ausruhen oder für Wanderungen in der Umgebung und im idyllischen Örtchen Lenggries)
- 16:30 – 17:45 Uhr: sanftes Hatha Yoga zum Ankommen
- 18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen
- 19:30 – 20:00 Uhr: Einklang und Begrüßung mit Trommelreise und Gesang in einen entspannten Abend

### 2. TAG: YOGA & WANDERN

- 7:30 – 8:30 Uhr: kraftvolles Morgen Yoga (achtsames Hatha Yoga mit Atemübungen, Meditation und Impulsen für den Tag)
- 7:30 – 9:30 Uhr: Frühstück
- 10:30 – 12:30 Uhr: leichte Wanderung in der Gruppe, mit Achtsamkeitsübungen aus Yogatherapie, gewaltfreier Kommunikation und Impulsen zum Singen
- Mittagessen mit Lunchpaket vom Buffet
- 13:00 – 16:00 Uhr: freie Zeit zum Genuss in der Natur, eigenständige Aktivitäten, Entspannungs- und Lesenachmittag auf der Sonnenterrasse
- 16:30 – 17:45 Uhr: sanftes Hatha Yoga zum Tagesausklang
- 18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen
- 19:30 – 20:15 Uhr: entspannende Abendimpulse mit Trommelreise und Yin Yoga

### 3. TAG: YOGA & ABREISE

- 7:30 – 9:30 Uhr: Frühstück
- 10:30 – 11:45 Uhr: kraftvolles Yoga zum Ausklang des Wochenendes (achtsames Hatha Yoga mit Atemübungen, entspannender Meditation, Yin Yoga und Impulsen für den Tag)
- Ausklang und Abreise

### ÜBER DIE KURSLEITUNG

Sarah ist RYT zertifizierte traditionelle Hatha-Yogalehrerin und psychologische Yogatherapeutin (nivata®). Ihr Fokus ist es, Menschen das Erlebnis des eigenen Wohlfühlens im Körper und Geist näher zu bringen. In ihren

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension, Frühstücksbuffet, Lunchpaket zum selber packen für unterwegs, warmes Abendessen mit ausgewählten Getränken (Fruchtsaftgetränk, Tee und Kaffee und der 24Std. zugängliche Wasserspender), Bio-Komponenten bei allen Mahlzeiten, 1x Begrüßungsgetränk, Bettwäsche inklusive, 1 Handtuch und 1 Duschtuch leihweise pro Person und Aufenthalt
- ✓ tägliches Yoga-Programm (Hatha Yoga), im April / Juni: je nach Wetter auch idyllische Yogastunden im Freien möglich, kleine Gruppe, Achtsamkeitswanderung und Entspannung am Abend
- ✓ Gästekarte PLUS
- ✗ Nicht enthalten: Kurbeitrag (0 € pro Nacht für Kinder von 0-11 Jahre, 0,75 € pro Nacht für Kinder und Jugendliche von 12-17 Jahre, 1,50 € pro Nacht für Gäste ab 18 Jahre), Yogamatte, Kosten für eventuelle Fahrten und Eintritte

### Termine & Preise

08. 11. 2024 – 10. 11. 2024

27. 09. 2024 – 29. 09. 2024

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension / Lunchpaket,**  
Zimmer bis 6 Personen mit Etagen-DU / WC  
14 - 17 Jahre: 298,00 € pro Person

17. 01. 2025 – 19. 01. 2025

14. 02. 2025 – 16. 02. 2025

21. 03. 2025 – 23. 03. 2025

11. 04. 2025 – 13. 04. 2025

23. 05. 2025 – 25. 05. 2025

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension / Lunchpaket,**  
Zimmer bis 4 Personen mit Du / WC  
14 - 17 Jahre: 332,00 € pro Person

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension / Lunchpaket,**  
Zimmer bis 4 Personen mit Etagen-DU / WC  
14 - 17 Jahre: 312,00 € pro Person

## Teilnehmerzahl

Mindestens 5 Teilnehmer

Höchstens 8 Teilnehmer

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

Yogastunden leitet sie durch sanfte und zugleich stärkende Körperübungen (Asana), verbunden mit bewussten Atemübungen (Pranayama), um in einen stillen Moment des Geistes (Meditation) zu gelangen. Durch das bewusste Erleben der (inneren und äußeren) Natur bringt sie ihren Teilnehmer\*innen auf erfrischende Art ein spielerisches Gefühl der Achtsamkeit näher, in Kombination mit Naturerfahrungen, der rohen Kraft des Kakaos, sowie ihrer Live Musik (Gitarre, Trommel und Gesang), die zum Singen und Mitschwingen einlädt. Als Geographin und Umweltbildungsreferentin gibt sie außerdem auch insbesondere auf den Wanderungen immer wieder Denkanstöße zu einem nachhaltigeren Leben.

Sarah Troßmann, trad. Hatha Yogalehrerin / psych. Yogatherapeutin (nivata ®), [www.farmoase.de](http://www.farmoase.de)

### ALLGEMEINE HINWEISE

#### Für alle Teilnehmenden gilt:

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bei extremen Wetterverhältnissen kann je nach Programmpunkten die Veranstaltung nach Innen verlegt werden, oder muss im Ernstfall abgesagt werden (Bspw. starkes Gewitter).

**Bei Jugendlichen von 14-15 Jahren ist die Begleitung von Erziehungsberechtigten notwendig. Bei Jugendlichen von 15-16 Jahren ist eine schriftliche Erlaubnis der Eltern vorzulegen.**

Die Kinder / Jugendlichen, die ohne Eltern anreisen, werden nach Geschlechtern getrennt in einem Mehrbettzimmer mit Etagedusche / WC untergebracht.

-> Falls Kinder / Jugendliche von den Eltern begleitet werden, schlafen Eltern + Kinder zusammen in einem Zimmer:

**Preise für Begleitpersonen und mitreisende** KinderOHNEYoga-Kurs und ohne Wanderung in der Gruppe 2024 (nicht 2025):

Zimmer bis 6 Personen mit Etagen-DU / WC

3 - 5 Jahre: 69,-€p. Pers.

6 - 11 Jahre: 107,-€p. Pers.

ab 12 Jahre: 123,-€p. Pers.

Zimmer bis 6 Personen mit Du / WC

3 - 5 Jahre: 77,-€p. Pers.

6 - 11 Jahre: 113,- €p. Pers.

ab 12 Jahre: 129,-€p. Pers.

Änderungen im Ablauf möglich.

Verlängerungsnächte auf Anfrage und nach Verfügbarkeit möglich.

Bitte mitbringen:

- eigene Yogamatte
- falls vorhanden, eigene Yoga-Hilfsmittel (Sitzkissen, Block, Gurt)
- bequeme Kleidung für Yogastunden, warme Socken
- Wanderkleidung: feste Schuhe, falls nötig: Regenkleidung
- Lunchboxen und Trinkflaschen

**Der Yoga Kurs eignet sich für Jugendliche ab 16 Jahre. Mit Elternbegleitung ist die Teilnahme ab 14 Jahre möglich.**

Jüngere Kinder mit ausreichend Yoga-Erfahrung erfragen die Teilnahme bitte in der Jugendherberge.

Es besteht die Möglichkeit, dass sich die Yoga-Teilnehmer\*innen ein Zimmer teilen.

Nach der Anreise erhältst du von uns die Gästekarte PLUS mit vielen kostenlosen Leistungen (zusätzlich zu unseren eigenen Leistungen). Die Kartenleistungen sind nicht eigene vertragliche Leistungen des Gastgebers.

Der Check-In ist zwischen 17:00 und 20:00 Uhr möglich. Bitte halte bei einer früher geplanten Ankunft Rücksprache mit der Jugendherberge. Der Check-Out ist von 09:00 - 10:00 Uhr.

Das Angebot ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität bedingt geeignet. Bitte wende dich für weitere Informationen an das Team der Jugendherberge.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9797](http://www.jugendherberge.de/reisen/9797)

## Information & Buchung:

Jugendherberge Lenggries,  
Jugendherbergstraße 10  
83661 Lenggries

 +49 8042 2424, +49 8042 973649  
 [lenggries@jugendherberge.de](mailto:lenggries@jugendherberge.de)

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Bayern e.V.  
Mauerkircherstr. 5  
81679 München

 +49 89 922098-0  
 [bayern@jugendherberge.de](mailto:bayern@jugendherberge.de)