

Wandern & Yoga

Outdoorwellness pur!

FÜR EINZELGÄSTE, PAARE UND KLEINGRUPPEN

Tief durchatmen, sich bewegen, in vollen Zügen die Natur genießen und in die innere Balance finden – all das bietet unser neues Angebot „Wandern & Yoga“.

Das Wandern in der herrlichen Umgebung von Bad Urach mit seinen abwechslungsreichen Landschaften und Wasserläufen ist mit einem Höhenunterschieden durchaus sportlich, gleichzeitig auch eine kleine Reise ins Innere: spüren, riechen, atmen, bewegen mit allen Sinnen im „Hier und Jetzt“!

Erleben Sie im Lauf des Wochenendes, wie unterschiedlich Yoga auf uns wirken kann: energetisierend, kräftigend, entspannend und beruhigend – je nachdem, zu welcher Tageszeit oder in welchem Moment wir es praktizieren.

In der Gruppe lässt sich Stille genießen, ebenso ein entspannter Austausch beim Wandern, Picknicken und den gemeinsamen Mahlzeiten.

Durch das Wochenende begleiten Sie Heike Bering, Inspired Yogalehrerin nach der AYInnovation Methode (Ashtanga Yoga) und Silke Rommel, zertifizierte Natur und Landschaftsführerin Schwäbische Alb.

1. Tag: FREITAG

16:00 Uhr Check-In

- 16:30 Uhr Kennenlernen u. erste gemeinsame Yogaeinheit
- 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19:45 Uhr Abendspazierwanderung
- ca. 21:15 Uhr Abendsnack und Tee

2. Tag: SAMSTAG

- 7.30 Uhr „Hallo-wach-Yoga“
- 8.45 Uhr gemeinsames Frühstück u. Übergabe Lunchpakete
- 10.00 Uhr Start zur gemeinsamen Tageswanderung (ca. 500 Höhenmeter Aufstieg) inkl. kleiner Yogaeinheiten unterwegs
- ca. 17 Uhr Rückkehr Jugendherberge
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Ausklang mit Yogaimpuls

3. Tag: SONNTAG

- 7.30 Uhr „Hallo-wach-Yoga“
- 8.45 Uhr gemeinsames Frühstück
- Rückgabe der Zimmer, spätestens 10 Uhr
- Abschlussrunde im Gruppenraum

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm wird mit einem Hygienekonzept gemäß den Bestimmungen der aktuellen Corona-VO des Landes Baden-Württemberg durchgeführt.

Bitte mitbringen:

- Yogamatte
- Decke
- Kleidung für Yogaeinheiten und Wanderungen
- festes Schuhwerk
- ggf. Wanderstöcke
- Stirnlampe
- Wanderrucksack
- Getränkeflasche für Wanderung

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension, im Einzel- oder Doppelzimmer, Kurtaxe
- ✓ betreute Wanderungen und Yogaeinheiten

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 8 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Bad Urach,
Seltbachstr. 9
72574 Bad Urach

☎ +49 7125 8025
✉ JH-Bad-Urach@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

☎ +49 711 16686-0
✉ info-stuttgart@jugendherberge.de