

# Individualreisen nach Westerland - Dikjen

## Deel

ab 199,00 € p. Pers.

## Yoga-Wochenende auf Sylt

### Yoga, Meditation und Entspannung auf Sylt

Aufenthalt **3 Tage**

Geeignet ab **16 Jahre**

#### Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahre

Bei diesem Programm lernen Sie dem Körper etwas Gutes zu tun und gleichzeitig zu einem seelischen und geistigen Wohlbefinden zu gelangen. Mit kontrollierten Atemtechniken (Pranayama), Faszien-Yoga und Meditation wird es möglich, den oftmals unruhigen Geist nach innen zu richten sowie den Körper mit seinen Empfindungen intensiv wahrzunehmen. Die Bewegungen des Yoga helfen Ihnen, den vielen äußeren Stressimpulsen entgegenzuwirken. Außerdem werden Bewegungen aus dem Faszientraining integriert, so dass Verklebungen und Verkürzungen im gesamten Körpergewebe angesprochen werden.

Körper und Seele kommen unter intensiver, und dennoch sanfter Anleitung in Balance, umgeben von der herrlichen Natur und Meeresrauschen.

Der Kurs findet in der modernen Jugendherberge Westerland statt. Sie liegt direkt am Meer, sodass der Aufenthalt mit Spaziergängen an der frischen Nordseeluft und Übungen am Strand bereichert wird.

#### 1. Tag: Freitag

Bitte reisen Sie am Freitag bis 17 Uhr an. Um 17.30 startet unser Kurs mit Yoga zum Ankommen. Um 18:30 Uhr erwartet Sie unser Abendbüffet. Um 19 Uhr begrüßen wir Sie zu einer Einführung in das gemeinsame Programm und starten mit Faszienrollen und Entspannung.

#### 2. Tag: Samstag

Nach dem Frühstück steht eine Outdooraktivität auf dem Programm, die den Strand und das Meer mit einbezieht. Mit Faszien-Yoga vertiefen wir unser Programm. Dabei wird die Tiefenmuskulatur angesprochen. Mit dynamischen sowie ruhigen Yogaelementen, Pranayama (Atemtechniken), ruhigem Vinyasa Yoga und Meditation lassen wir den Tag entspannt ausklingen. Die Meditation hilft uns dabei, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und unser Gleichgewicht wieder zu finden.

Um 18 Uhr erwartet Sie unser Abendessen.

#### 3. Tag: Sonntag

Der Sonntag startet mit dem Frühstück bis 9 Uhr. Bei einer gemeinsamen Outdooraktivität genießen wir den Strand und das Meer. Bis zur Abreise um 12 Uhr steht dynamisches Yoga auf dem Programm, bei dem wir unsere Abwehrkräfte aktivieren.

Eine Verlängerung des Aufenthaltes ist möglich. Sprechen Sie uns an.

#### Allgemeine Hinweise

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte mitbringen: (rutschfeste) warme Socken, bequeme Kleidung, Kissen. Das Programm ist für Rollstuhlfahrer nach Absprache geeignet.

## Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Vollpension, Zweibettzimmer mit Dusche/WC (Einzelzimmer auf Anfrage)
- Yogakurs mit Meditationsübungen und Atemtechniken (Yoga bzw. Outdooraktivität), Wasser, Tee und Obststeller während des Programms
- Nicht enthalten: zzgl. Kurtaxe

## Termine & Preise

24.04.2020 - 26.04.2020 ( **Ausgebucht** )

08.05.2020 - 10.05.2020 ( **Ausgebucht** )

18.09.2020 - 20.09.2020 ( **Ausgebucht** )

27.11.2020 - 29.11.2020

26.02.2021 - 28.02.2021

23.04.2021 - 25.04.2021

2 Ü/VP, Zweibettzimmer mit Du/WC :

16 - 26 Jahre: 199,00 € p. Pers.

ab 27 Jahre: 210,00 € p. Pers.

## Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

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

## Kontakt

Jugendherberge Westerland - Dikjen Deel

mit Jugendzeltplatz und Gruppenzeltplatz

Lorens-de-Hahn-Str. 44-46

25980 Westerland auf Sylt

Tel. [04651 8357825](tel:046518357825) Fax [04651 8357826](tel:046518357826) [westerland@jugendherberge.de](mailto:westerland@jugendherberge.de)

Leitung  
Anja Sorgatz

Christian Sorgatz

Träger  
LVB Nordmark

## Reiseveranstalter

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

Tel. [040 65599566](tel:04065599566)

E-Mail [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)



<http://westerland.jugendherberge.de/jugendherbergen/westerland---dikjen-deel-667/reisen/einzelgaeste/1328/>