

# Vinyasa Yoga Wochenende

## Entdecke den Flow - Nathalie Garten

Vinyasa Yoga entstand aus der Basis des Hatha-Yoga im letzten Jahrhundert. Es wird gerne das Yoga der Tänzer genannt, die dynamischen Übungen trainieren die Ausdauer und die Kraft des Körpers. In den verschiedenen Sequenzen werden Atmung und Bewegung synchronisiert.

Das Ziel ist den Körper und Geist in eine Einheit zu verwandeln und einen positiven Energiefluss zurück in unser Leben zu bringen.

Uns erwartet ein wunderbar entspanntes Wochenende, an dem wir Zeit für uns haben und neue Kraft tanken können. Das abwechslungsreiche Programm gibt uns Einblicke in die Yoga Theorie und Praxis. Die Tiefenentspannung am Abend sorgt für einen erholsamen Schlaf. Bei einer ca. dreistündigen Wanderung (optional) tanken wir viel frische Luft und genießen die Schönheiten der vielfältigen Unterspreewaldlandschaft.

Wir übernachten in der idyllischen Jugendherberge, direkt am Ufer des Köthener Sees, der mit zum UNESCO anerkannten Biosphärenreservat Spreewald gehört.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Bei Buchung eines halben Zweibettzimmers erfolgt die Unterbringung mit einem weiteren Kursteilnehmer gleichen Geschlechts.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/4390](http://www.jugendherberge.de/reisen/4390)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit vegetarischer Vollpension, Bettwäsche, Wasser
- ✓ tägliches Yoga Programm, Yoga Equipment (Matten und Blöcke)

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer  
Höchstens 14 Teilnehmer  
Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Köthener See mit Zeltplatz,  
Dorfstr. 20  
15748 Märkisch Buchholz

+49 33765 80555  
@jh-koethener-see@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH Lvb Berlin-Brandenburg e.V.