Vinyasa Yoga und Stand Up Paddling

Entdecke den Flow - mit Nathalie Garten

Vinyasa Yoga entstand auf 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. Am Samstag Nachmittag widmen wir uns der Trendsportart Stand Up Paddling und gleiten stehend über das Wasser des angrenzenden Köthener Sees. Bei einem dreistündigen Einführungskurs mit unserem Partner SUPaRound erlernen wir die Kunst des SUP und beanspruchen durch das ständige ausbalancieren sämtliche Körpermuskeln. Beim ganzheitlichen, gelenkschonenden SUP Training wird auch die schwer zu trainierende Tiefenmuskulatur angesprochen. Das Training ist für jeden geeignet und kann auch von weniger geübten durchgeführt werden.
Uns erwartet ein wunderbar entspanntes Wochenende, mit einem abwechslungsreichen Programm, an dem wir Zeit für uns haben und neue Kraft tanken können. Die Tiefenentspannung am Abend sorgt für einen erholsamen Schlaf.

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

Einige Zimmer teilen sich Dusche / WC.

Das Stand Up Paddling wird von unserem Partner SUPaRound.de betreut.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/5131

Information & Buchung:

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

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

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Schulstr. 9
14482 Potsdam

+49 331 5813-0
service@jugendherberge.de

Leistungen

- 2 Übernachtungen mit vegetarischer Vollpension, Bettwäsche, Wasser
- tägliches Yoga Programm mit Asana Praxis, Pranayama und Entspannung
  3 h Stand Up Paddling Einführungskurs am Samstag Nachmittag
  Yoga Matten und Blöcke

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 15 Teilnehmer

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