

# Vinyasa Yoga Wochenende

## 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.

Uns erwartet ein wunderbar entspanntes langes 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 dreistündigen geführten Wanderung tanken wir viel frische Luft und genießen die Schönheit der Natur im Fürstenberger Seenland.

In der Freizeit kann die historische Wasserstadt Fürstenberg besucht werden oder wer es lieber aktiv mag kann Paddeln oder Draisine fahren.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/5187](http://www.jugendherberge.de/reisen/5187)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Ravensbrück,  
Straße der Nationen 3  
16798 Fürstenberg/Havel

+49 33093 60590  
@jh-ravensbrueck@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

### Leistungen

- ✓ 3 Übernachtungen mit Vollpension, Bettwäsche, Mineralwasser
- ✓ tägliches Yoga Programm mit Asana Praxis, Pranayama und Entspannung  
Yoga Matten und Blöcke  
geführte Wanderung

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 15 Teilnehmer

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