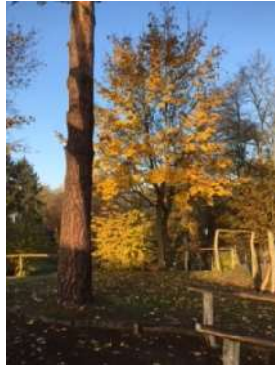


## Yoga im Schlaubetal - Jugendherberge Bremsdorfer Mühle 24. - 26. November 2023

23. - 25. Februar 2024

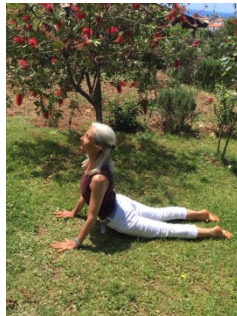


### „Yoga im Fluss der Energie: Ankommen - Innehalten – Durchatmen“

Dich erwartet ein wunderbares entspanntes Wochenende, an dem du Zeit für dich hast und neue Kraft tanken kannst. Das abwechslungsreiche Programm ermöglicht dir eine schöne Auszeit vom Alltag, um im Hier und Jetzt ein zu tauchen. Die Tiefenentspannung am Abend sorgt für einen erholsamen Schlaf.

Eine Bereicherung an diesem Wochenende ist die geführte Wanderung mit der Försterin. Die dich durch die waldreiche Umgebung mit den traumhaft gelegenen Bächen und Seen begleitet und du erlebst interessantes über die Flora und Fauna des Schlaubetals.

- „Nur wer innehält, merkt wann er ankommt und wer ankommt, kann auch weitergehen“-



Silvia Rodeck unterrichtet seit über 28 Jahren Yoga, Bewegung, Stimme und freier Tanz. Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY/ EYU) und vereint ihren Yogastil „Yoga im Fluss der Energie“, basierend den Techniken von Hatha Yoga und Vinyasa flow, Pranayama (Atemübungen) und Meditation mit Sanftheit und Energie. Atem und Stimme bereichern die Yogastunden zu einem besonderen Erlebnis von Klang und Weite. Durch das ausgleichende und geschmeidig fließende Yoga bekommst du viele Inspirationen für den Alltag und für deine eigene Yoga Praxis.

**Programm: Freitag:** Anreise ab 14 Uhr 16:30 bis 18:00 Uhr: Yoga Praxis

18:30 Uhr: Abendessen 19:30 Uhr: Yoga Nidra Tiefenentspannung

**Samstag:** 08:00 Uhr: 30 min Morgenrunde vor dem Frühstück

08:30 Uhr: Frühstück 10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis

12:30 Uhr: Mittagessen

Nachmittags: geführte Wanderung durch das Schlaubetal, danach Kaffee und Kuchen

18:30 Uhr: Abendessen 19:30 Uhr: Tiefenentspannung nach dem Abendessen

**Sonntag:** 08:30 Uhr: Frühstück 10:00 bis 12:00 Uhr: Yoga Praxis

Mittagessen oder Lunchpaket (entscheidet sich vor Ort, je nach Belegung der Jugendherberge) und Abreise-

**Termine & Preise** 24.11.2023 - 26.11.2023 // 23.02.2024 - 25.02.2024

2 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer mit Du/WC : bis 26 Jahre: 218,00 € p. Pers. ab 27 Jahre: 245,00 € p. Pers.

2 Ü/VP, Zweibettzimmer mit Du/WC : bis 26 Jahre: 228,00 € p. Pers. ab 27 Jahre: 255,00 € p. Pers.

2 Ü/VP, Einzelzimmer mit Du/WC : bis 26 Jahre: 238,00 € p. Pers. ab 27 Jahre: 265,00 € p. Pers.

**Teilnehmerzahl:** Mindestens 8 Teilnehmer max. 14 Teilnehmer

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

Anmeldung: [Info und Buchung Yoga Wochenende Bremsdorfer Mühle](#)

**Kontakt:** Jugendherberge Bremsdorfer Mühle - Bremsdorfer Mühle 1

15890 Schlaubetal, OT Bremsdorf

[jh-bremsdorfer-muehle@jugendherberge.de](mailto:jh-bremsdorfer-muehle@jugendherberge.de)

Leitung: Eckhard Rockstädt und Marco Kletzsch Träger DJH Lvb Berlin-Brandenburg e.V.