



Landesverband der Gehörlosen und/oder Gebärdensprache Sachsen-Anhalt e.V.

YOGA-Wochenende mit Betty Schätzchen

Wann:

08.05. – 10.05.2026

Wo:

DJH-Jugendherberge Dessau-Roßlau
Ebertallee 151
06846 Dessau

Teilnehmerzahl:

Maximal 24 Personen

Anmeldeschluss:

Anmeldung bitte bis spätestens 25. Februar per E-Mail

Kosten:

- 100 Euro für Mitglieder
- 150 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldung:

Per E-Mail an: frauenimpulse@ggsa-ev.de
Ansprechpartnerin: Sabine Kuballa

Zahlung:

Bitte überweise die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

LV-GGSA e.V.

Sparkasse Magdeburg

IBAN: DE10 8105 3272 0033 0092 41

Die Teilnahme ist erst **nach Zahlungseingang** verbindlich.

Übernachtung:

Zweibettzimmern

Bitte mitbringen:

- Gute Laune & etwas Beweglichkeit
- Yoga- oder Gymnastikmatte / geeignete Unterlage
- Handtuch für die Matte



- Bequeme, luftige, dehnbare Kleidung (z. B. Leggings – bitte keine steife Kleidung)
- Sitzkissen oder kleines Kissen (nicht zu weich; z. B. von der Couch oder ein aufblasbares Kissen)

Hinweis:

Bitte während der Yoga- und Meditationszeiten auf Parfüm oder stark duftende Lotionen verzichten.

Programm

08.05.2026

Anreise ab 15:00 Uhr

18:00 - 19:00 Uhr Abendessen

19:15 – 21:00 Uhr

Vortrag: **Wechseljahre = 2. Pubertät?**

ab 21:00 Uhr gemütliches Beisammensein

09.05.2026

7:00 – 9:00 Uhr Frühstück

10:00 – 12:00 Uhr **Yoga, Meditation, Atemtechniken**

12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen

14:00 – 16:00 Uhr **Yoga, Meditation, Atemtechniken**

18:00 – 19:00 Uhr Abendessen

ab 19:00 Uhr gemütliches Beisammensein

10.05.2026

7:00 – 9:00 Uhr Frühstück

(Zimmer muss um 10:00 Uhr verlassen werden)

09:15 – 12:00 Uhr

Vortrag: **Ayurveda – Gesunde Ernährung**

12:00 – 13:00 Mittagessen

Heimreise

