Rohkost-Wandern (5 Nächte)

GESUNDHEITSBEWUSSTE AB 18 JAHRE

Du wanderst gerne und legst dazu noch Wert auf gesunde Ernährung? Dann nutze unser Angebot ROHKOST-WANDERN, welches neben verschiedenen geführten Wanderungen durch die sagenhaften Landschaften des Harzes auch die gesunde Ernährung mit rohem Obst und Gemüse beinhaltet.

Die rohköstliche Verpflegung sorgt für wertvolle Vitamine, die das Wohlbefinden stärken und den Selbstheilungsprozess aktivieren. Die „kalorienarmen" Tage können als Auszeit für Geist und Seele angesehen werden.

Die Bewegung an der frischen Luft unterstützt die körperliche Reinigung und trägt dazu bei, dass du entspannter und ruhiger wirst, zu mehr Lebensfreude findest und neuen Elan entwickelst.

So bunt wie unsere Rohkostteller ist auch das Programm. Begleitet von Mythen und Sagen erkunde bei vier geführten Wanderungen (ca. 10 bis 15 km) die schönsten Gebiete des Harzes wie beispielsweise die Rosstrappe und den Hexentanzplatz.

Am Morgen bieten wir Stretching, Gymnastik oder Yoga als Einstimmung auf die bevorstehende Wanderung an. Nach einem erlebnisreichen Tag verbringst du den Abend mit netten Gesprächen am Lagerfeuer, bei einem guten Buch, in der nahen Bodetal Therme oder bei einer belebenden Massage. Natürlich erfährst du auch viel zum Thema Ernährung und lernst das eine oder andere rohköstliche Rezept kennen.

Neben Rohkost und Bewegung bleibt natürlich auch noch Zeit für individuelle Erholung. Rings um das Bodetal laden Hallenbäder, Saunen, Museen und vieles mehr zu einem Besuch ein.

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Pauschalreise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet (für detaillierte Informationen unter Berücksichtigung eurer individuellen Bedürfnisse könnt ihr uns jederzeit kontaktieren).
Bestandteile der Reiseleistungen (z.B. Stadtrundgänge, Besichtigungen, Führungen etc.) werden als Teil einer Gruppe erbracht, die ungefähre Gruppengröße beträgt ca. 30 Personen.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/2444

Information & Buchung:

Jugendherberge Thale,
Waldkater 1
6502 Thale

+49 3947 2881
thale@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
Leiterstr. 10
39104 Magdeburg

+49 391 53210-36
sachsen-anhalt@jugendherberge.de

Leistungen

- ✔ 5 Ü / VP
  Verpflegung mit frischem Obst & Gemüse in Salatform
  Säfte & Tees
- ✔ Rahmenprogramm
  vier geführte Wanderungen
  Eintritt in die Bodetal Therme (3 Std.)
- ✖ Nicht enthalten: Kurtaxe der Stadt Thale
  Handtücher (Ausleihe möglich)
  Zuschläge für Zimmer mit Dusche / WC sowie für Einzel- oder Doppelzimmer

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 35 Teilnehmer

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