

## MINDFUL SLEEP: ERFOLGREICH IM BERUF DURCH ACHTSAMKEIT UND ERHOLSAMEN SCHLAF.

### KURSNR. / TERMIN

FB26077: 22.11. - 27.11.2026

### GEBÜHREN

Teilnahmebeitrag: 749,00 €

EZ-Zuschlag: 60,00 €

### LEISTUNGEN

5 Übernachtungen mit Vollpension im  
1/2 Doppelzimmer mit DU/WC;  
Studienleitung,  
Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

### DOZENT\*IN

Maik Wieden:

Yoga-Lehrer und Achtsamkeitstrainer

### UNTERKUNFT

DJH Jugendherberge Wangerooge

[www.jugendherberge.de/wangerooge](http://www.jugendherberge.de/wangerooge)

### VERLÄNGERUNG

Auf Anfrage und Verfügbarkeit sind  
Zusatznächte möglich. Bitte fragen  
Sie über das Forum Gesundheit an.

### MATERIALIEN

Je nach Veranstaltungsort kann es  
möglich sein, dass Sie eine  
Yogamatte und ein Sitzkissen  
mitbringen müssten.

### ENDINFORMATIONEN

Weitere Informationen zu Ihrer  
Unterkunft, Materialien oder  
Programmänderungen erhalten Sie  
ca. 4 Wochen vor Beginn der  
Veranstaltung per Post.

### EMPFEHLUNG

Wir empfehlen immer den Abschluss  
einer Reiserücktrittsversicherung bei  
einer Ihnen bekannten Versicherung.  
Eine Versicherung kann nicht über  
uns gebucht werden.

