

# Entspannung im Wald

## Wochenende ohne Kinder

### Energie Auftanken in der Natur!

Erlebt bei uns ein Entspannungswochenende voller Meditationsübungen.

Am Samstag startet der Tag nach dem Frühstück mit einer Session Qi Gong mit Wilfried Gockel. Tankt neue Kraft mit dieser chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.

Der Sonntag beginnt mit dem Programm „Entspannt im Wald“. Frau Poss zeigt Euch Achtsamkeitsübungen und Naturmeditation. Lasst die Natur auf euch wirken und bekommt den Kopf an der frischen Luft frei im Wald.

Beide Programmpunkte sind geeignet für Anfänger.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Dieses Angebot gilt ab einer Gesamtteilnehmerzahl von 8 Erwachsenen. Sollte diese Teilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns vor das Programm kurzfristig zu stornieren.

Bei entsprechender Wetterlage werden Teile des Programms in den SGV Jugendhof verlegt.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9513](http://www.jugendherberge.de/reisen/9513)

### Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Doppelzimmer, Bettwäsche inkl.
- ✓ 3h „Entspannt im Wald“ mit Frau Poss, 1,5h Qi Gong mit Wilfried Gockel, Begrüßungsgetränk

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

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

### Information & Buchung:

Jugendherberge Arnsberg,  
Hasenwinkel 4  
59821 Arnsberg

+49 2931 5248-25  
@ jugendhof@sgv.de

### Reiseveranstalter:

SGV-Jugendhof  
Hasenwinkel 4  
59821 Arnsberg

+02931 524825  
@ jugendhof@sgv.de