

# Yoga- & Wald-Auszeit für Familien

## Körper, Atem und Geist im Einklang mit der Natur

Diese Yoga- & Wald-Auszeit am Cappenberger See lädt euch und eure Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren dazu ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und neue Kraft zu schöpfen. Umgeben von Wald und Wasser bietet die Jugendherberge Cappenberger See den passenden Rahmen für Entspannung, Naturerfahrung und gemeinsames Erleben. Yoga-Vorerfahrung ist nicht erforderlich.

Während sich die Erwachsenen ihre Yoga-Auszeit gönnen, gehen die Kinder parallel auf Entdeckungsreise. Für die Erwachsenen stehen strukturierte Yogaeinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf dem Programm: sanfte und kraftvollere Elemente aus Hatha Yoga, Ashtanga Yoga und Yin Yoga, ergänzt durch Yoga Nidra, Atemübungen, erste Zugänge zur Meditation und bewusste Momente der Stille. Insgesamt umfasst das Programm sechs Stunden Yoga für Erwachsene.

Für die Kinder gibt es zeitgleich ein abwechslungsreiches Angebot aus Wald-, Natur- und Erlebnispädagogik. Gemeinsam mit erfahrenen Mitarbeiterinnen des BNE-Regionalzentrums Waldschule Cappenberg entdecken sie den Cappenberger Wald, setzen sich spielerisch mit Nachhaltigkeit auseinander, lösen Teamaufgaben, und haben bei Naturaktionen und kreativen Angeboten jede Menge Spaß. Forschergeist, Bewegung und Freude an der Natur stehen dabei im Vordergrund.

Ein Höhepunkt ist die gemeinsame, angeleitete Nachtaktion: Zusammen erkunden Erwachsene und Kinder den See und den Wald bei Dunkelheit – ein intensives Naturerlebnis! Daneben bleibt immer wieder Zeit für gemeinsames Erleben, Gespräche, Pausen und das Erkunden der Umgebung.

Die Yogaeinheiten finden im Übungsraum der Jugendherberge und – je nach Wetterlage – auch draußen statt, etwa bei „Yoga to go“ am See oder bei achtsamkeitsbasierten Übungen im Wald. Die Kinderangebote nutzen sowohl die Innenräume der Jugendherberge als auch den direkt angrenzenden Wald.

Geleitet wird das Programm von erfahrenen Yogalehrerinnen des BDY sowie Mitarbeiterinnen des BNE-Regionalzentrums Waldschule Cappenberg. Sie arbeiten inklusiv, achtsam und orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden. Auch Menschen mit Behinderungen können teilnehmen. Bitte klärt vorab medizinische Fragen und gebt Bescheid, falls besondere Anpassungen erforderlich sind.

Der Ablauf

Montag: Ankommen & Eintauchen

Bis 18.00 Uhr: Anreise, Ankommen, Zimmer beziehen

18.00 – 19.00 Uhr: gemeinsames Abendessen

19.30 – 21.30 Uhr: erstes Kennenlernen und geführter Ausflug: Der Cappenberger See und Wald bei Nacht – mit allen Sinnen durch die Dunkelheit (Erwachsene mit Kindern, begleitet durch das Team der Waldschule)

Dienstag: Yoga & Wald erleben

07.00 – 09.00 Uhr: reichhaltiges Frühstück

10.00 – 12.00 Uhr:

Erwachsene: Yoga – Körper, Atem und Geist im Einklang (Übungsraum)

Kinder: Teamwork neu denken – gemeinsame Aktionen im Wald

12.00 – 13.00 Uhr: Zeit zur freien Verfügung

13.00 – 14.00 Uhr: gemeinsames Mittagessen

14.00 – 16.00 Uhr:

Erwachsene: sanftes Yoga und Meditation für tiefe Entspannung

Kinder: Kreatives Upcycling

16.00 – 18.00 Uhr: Zeit zur freien Verfügung

18.00 – 19.00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Ab 19.00 Uhr: Zeit zur freien Verfügung

Mittwoch: Abschied & Ausklang

07.00 – 09.00 Uhr: reichhaltiges Frühstück

09.00 – 11.00 Uhr:

Erwachsene: sanftes Yoga, Atemarbeit und Abschlussrunde

Kinder: Safari unter Bäumen im Cappenberger Wald

11.00 – 12.00 Uhr: Zeit zur freien Verfügung

12.00 Uhr: gemeinsames Mittagessen, anschließend Abreise oder individuelle Verlängerung

Eure Yogalehrerinnen:

Anja Ernst, BNE-Referentin und Yogalehrerin BDY, leitet schwerpunktmäßig Outdoor-Yoga und achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethoden an – insbesondere für die Umsetzung der 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN und des SDG 3 „Gesundheit und Wohlergehen“.

Sigrid Schulte im Rodde ist ausgebildete Yogalehrerin BDY und Diplom-Sportlehrerin. Sie unterrichtet seit mehr

### Leistungen

- ✓ 2 Ü / VP im Familienzimmer mit Wasserflats+Handtuchset
- ✓ Kaffee, Tee, Kakao & Kuchen am Samstagnachmittag, 14 Std. Programm: 2 Std. für Erwachsene mit Kindern im Wald bei Nacht; 6 Std. Yoga für Erwachsene; parallel 6 Std. Walderlebnisse für Kinder
- ✓ Programm geeignet von 6 bis 12 Jahren  
Kinder im Alter von 0-6 Jahren sind willkommen können am Programm allerdings nicht teilnehmen

### Termine & Preise

26.10.2026 – 28.10.2026

- 👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,** Familienzimmer  
6 - 12 Jahre: 154,00 € pro Person  
ab 13 Jahre: 246,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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

als dreißig Jahren und führt in verschiedene klassische Yoga- und Entspannungstechniken ein – etwa sanftes Yin Yoga, bewegtes Hatha Yoga und kraftvolles Ashtanga Yoga sowie Yoga Nidra.

Bitte bringt mit:

Erwachsene: bequeme Kleidung, warme Socken; Yogamatten, Decken und Hilfsmittel. Für Entspannungseinheiten empfiehlt sich eine eigene Decke und ein kleines Kissen.

Kinder und Erwachsene für die Outdoor-Einheiten: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Kleidung darf schmutzig werden.

Gönnt euch mit euren Kindern eine gemeinsame Auszeit! Das Yoga- und Wald-Wochenende lädt dazu ein, innezuhalten, aufzutanken und in der Natur seine Balance wiederzufinden. Während die Erwachsenen Yoga praktizieren, entdecken die Kinder unter erfahrener Anleitung den Wald. Außerdem: gemeinsame Erlebnisse und viel Zeit zum Entspannen!

## ALLGEMEINE HINWEISE

### Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer\*innen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

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

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/12020](http://www.jugendherberge.de/reisen/12020)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Cappenberger See,  
Richard-Schirrmann-Weg 7  
44534 Lünen

+49 2306 53546  
@ jh-cappenberger.see@djh-wl.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Westfalen-Lippe gGmbH  
Eppenhauser Str. 65  
58093 Hagen

+49 2331 9514-0  
@ info@djh-wl.de