

Familien-Yoga-Wochenende

Yoga für die Familien an der Ostseeküste

FAMILIEN MIT KINDERN

Tief ein- und ausatmen; den wunderschönen Blick auf das Meer genießen; und das entspannte Programm mit unserer Yoga-Kursleiterin genießen. Dieses Wochenende ist für Anfänger genauso geeignet, wie für Teilnehmer*innen, die schon mit den Techniken vertraut sind und diese intensiv üben wollen. Bewusstes Atmen, entspannte stabile Körperhaltung und Konzentration bewirken innere Ruhe und Gelassenheit. Die Klangschalen-Einheit sorgt für den besonderen Wohlfühl-Faktor. Gemeinsam genießen wir die heilsame Atmosphäre direkt am Meer. Eltern und ihre Kinder kommen hier garantiert in einen Entspannungsmodus und erleben ein ganz besonderes, gemeinsames Wochenende an der Ostsee.

UNSERE LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Familienzimmer
- Yoga- und Entspannungskurs mit unserer ausgebildeten Yogalehrerin
- Entspannungstechniken am Meer
- Yogaübungen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Atemtechniken zur Entspannung lernen
- Klangschalen-Einheit
- Geführte Ostsee-Strandtour
- Entspannende Kräutertees zum Probieren
- Heilsame Atmosphäre direkt am Meer

IHRE UNTERKUNFT IN DAHME AN DER OSTSEE

Die Jugendherberge Dahme liegt in einmaliger Kulisse vor dem Meer. Vom Grundstück auf der Steilküste kann man herrlich auf die Ostsee schauen. Über eine Treppe geht es hinunter zur Küste und zu den kleinen Buchten. Näher am Meer geht nicht! Da die Jugendherberge ca. 1,3 km vom Ort Dahme entfernt ist, bietet sich eine einmalige Ruhe, Felder und frische Luft. Der Leuchtturm Dahmeshöved ragt neben der Jugendherberge hinauf in den Himmel. Sie übernachten in unseren 4-Bettzimmern, die alle mit Waschbecken und einem dem Zimmer zugeordneten Bad mit Dusche ausgestattet sind. Kinderbetten stellen wir Ihnen nach Voranmeldung gerne bereit. Das große Außengelände bietet viel Platz zum Spielen, Tischtennis, Basketball und Kicker, Sandspielzeug und Spiele zum Ausleihen.

TIPP: TEIKOJUTSU-WORKSHOP

Zeitgleich zum Familien-Yoga-Wochenende findet an den Herbstterminen (Oktober- und Novembertermine) der **Teikojutsu-Workshop statt.** Hier geht es weniger entspannt, aber dafür umso actionreicher zu: Selbstverteidigung, Koordination und Motorik stehen bei diesem Workshop im Mittelpunkt. Ein erfahrener Trainer macht Lust auf Bewegung, Verteidigung und selbstbewusstes Auftreten. Tipp: Familien können sich je nach Interesse auf diese beiden Workshops aufteilen.

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer / innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9158

Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,
Dahmeshöved 1
23747 Dahme

+49 4364 470173
@ dahme@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

+49 40 655995-66
@ service-nordmark@jugendherberge.de

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Familienzimmer mit Waschbecken, Vollpension (Frühstück, Lunchpaket, warmes Abendbuffet)
- ✓ Programm wie beschrieben inkl. ca. 6 Stunden Kursleitung durch unsere Yoga-Lehrerin
- ✓ Teilnahme am Yogakurs ab 5 Jahren. Kleinere Kinder können gerne mitreisen, aber nicht am Kurs teilnehmen (Betreuung erforderlich).
- ✗ Nicht enthalten: zzgl. Kurtaxe

Termine & Preise

31. 03. 2023 - 02. 04. 2023

20. 10. 2023 - 22. 10. 2023

17. 11. 2023 - 19. 11. 2023

- ✚ **2 Übernachtungen mit Vollpension,**
Familienzimmer
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person
3 - 5 Jahre: 95,00 € pro Person
ab 6 Jahre: 137,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

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